

SIRANUS SVEN VON STADEN

Énergie Quantique

des transformations étonnantes
des guérisons exceptionnelles

GuyTrédaniel
éditeur

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

SIRANUS SVEN VON STADEN

Énergie Quantique

des transformations étonnantes
des guérisons exceptionnelles

Guy Trédaniel
éditeur

Siranus Sven von Staden

Énergie Quantique

Des transformations étonnantes,
des guérisons exceptionnelles

Avant-propos
du physicien quantique
MICHAEL KÖNIG

Guy **Trédaniel** éditeur
19, rue Saint-Séverin
75005 Paris

Avertissement :

Les exercices et les informations contenus dans ce livre ne remplacent pas une consultation médicale, ni un traitement thérapeutique. Le lecteur exécute tous les exercices sous sa propre responsabilité. Ni l'auteur ni l'éditeur ne peuvent être tenus responsables d'éventuelles conséquences liées aux indications pratiques fournies dans le présent ouvrage.

Ce livre contient des références à des sites Internet sur le contenu desquels ni l'auteur ni l'éditeur n'ont une influence. Aucune garantie ne peut être donnée quant à leur contenu. La responsabilité en revient tout entière à leur propriétaire ou auteur respectifs.

Titre original : *Quantum Energy*
publié par Schirner Verlag, 2011

© Copyright, 2011 Schirner Verlag, Darmstadt.
© Copyright, 2013 Guy Trédaniel Éditeur.

Traduit de l'allemand par ANNE CHARRIÈRE

ISBN : 978-2-813-21157-6

www.editions-tredaniel.com
info@guytredaniel.fr

Table des matières

[Avant-propos](#)

[Introduction](#)

[I. La méthode Énergie quantique](#)

[1.1 Comment tout a commencé](#)

[1.2 Bref aperçu des nouvelles méthodes de transformation](#)

[1.3 La grande différence avec les procédés thérapeutiques et méthodes de guérison traditionnels](#)

[1.4 Qu'est, exactement, Énergie quantique ?](#)

[1.5 Ce qu'Énergie quantique a de particulier](#)

[1.6 Conditions d'efficacité](#)

[1.7 Le test kinésiologique](#)

[1.8 Les quatre champs de vie de l'être humain](#)

[2. Guérison avec Énergie quantique](#)

[2.1 Santé et guérison](#)

[2.2 Sentir l'énergie qui conduit au changement et à la guérison](#)

[2.3 Le corps, parfait donneur de signaux](#)

[2.4 Foi et santé : un modèle de vie](#)

[2.5 Transformer les croyances et les schémas profondément enracinés dans le mental en vue d'une guérison](#)

[2.6 Libération des peurs, phobies et crises de panique](#)

[2.7 Activation des forces d'autoguérison](#)

[2.8 Le stress](#)

[2.9 Libération des allergies](#)

[2.10 Douleurs physiques qui guérissent](#)

[2.11 Guérison de blessures](#)

3. Relations avec Énergie quantique

[3.1 Relations et guérison](#)

[3.2 Le rapport à soi](#)

[3.3 Le besoin le plus profond](#)

[3.4 Douleur ou joie ?](#)

[3.5 Transformation des schémas de comportement en amour](#)

[3.6 La relation avec le partenaire](#)

[3.7 Le rôle de parade de votre partenaire dans le théâtre de votre vie](#)

[3.8 Libération des peurs et des convictions](#)

[3.9 À la recherche du partenaire de rêve](#)

[3.10 La relation aux parents](#)

[3.11 La relation à vos enfants](#)

[3.12 Relations avec les amis, les collègues, les voisins](#)

[3.13 Faciliter le lâcher prise en dénouant des liens](#)

4. Le succès avec Énergie quantique

[4.1 Succès et guérison](#)

[4.2 Le mythe du succès](#)

[4.3 Une nouvelle philosophie du succès](#)

[4.4 De la conscience du manque à la conscience de plénitude](#)

[4.5 Le sentiment de manque induit par les deux guerres mondiales](#)

[4.6 Votre centrage détermine votre succès dans la vie](#)

[4.7 Être créateur](#)

[4.8 Le pourquoi dans votre vie](#)

[4.9 Les trois grands buts](#)

[4.10 Définir les objectifs](#)

[4.11 Activer les potentialités nécessaires pour atteindre votre vision et vos buts](#)

[4.12 L'orientation claire](#)

[4.13 Renforcer les forces – La voie vers la vocation](#)

[4.14 Transformer les blocages par rapport au succès](#)

[4.15 Transformer des schémas de comportement profonds en rapport avec le succès](#)

[4.16 Vivre la richesse sur tous les plans](#)

[5. L'esprit avec Énergie quantique](#)

[5.1 Spiritualité et guérison à notre époque](#)

[5.2 La question du sens de la vie](#)

[5.3 Découvrir sa spiritualité propre](#)

[5.4 Se libérer des évaluations, des jugements et de la culpabilité](#)

[5.5 La légèreté du « Je suis » !](#)

[5.6 Faire l'expérience de la conscience source](#)

[5.7 Gratitude](#)

[5.8 Activer des potentiels spirituels encore inemployés](#)

[5.9 Perception de la maîtrise propre](#)

[5.10 Faire l'expérience de l'essence](#)

[5.11 Percevoir les impulsions universelles](#)

[5.12 Vivre le corps et l'âme en unité.](#)

[5.13 Vivre un quotidien complètement renouvelé grâce à la conscience source](#)

[Le mot de la fin](#)

[Récits d'expérience](#)

[Remerciements](#)

[L'auteur](#)

[Liste des exercices](#)

[Liste des illustrations](#)

[Bibliographie](#)



Dédicace

*En profond amour et gratitude
à ma ravissante femme
Sonja Ariel von Staden*

Avant-propos

Expérience de soi, autoguérison et développement de la conscience individuelle sont des thèmes qui intéressent de plus en plus de gens aujourd'hui. Autrefois, l'accès à ces notions passait par des concepts porteurs de visions du monde, souvent exprimés dans un langage ésotérique, qui ne pouvait être reçu par de larges couches de la population.

Aujourd'hui, les progrès de la recherche fondamentale commencent à faire évoluer la situation. En particulier, la physique quantique et la biophysique fournissent une nouvelle base linguistique, en référence à des notions physiques concrètes et aux effets correspondants.

Nous savons aujourd'hui que la conscience humaine et la commande des processus biologiques de nature métabolique peuvent être décrits dans le langage des champs quantiques. De même, les sentiments et les pensées peuvent être représentés par des milieux chimiques présents dans nos cellules et par des champs électromagnétiques. La concentration et la répartition des biophotons dans notre corps déterminent notre vitalité, notre état de conscience ainsi que notre état émotionnel et mental.

Siranus Sven von Staden réussit, dans son livre, à mettre en œuvre ces connaissances de la physique quantique et de la biophysique en vue de la transformation spirituelle des êtres humains. Il décrit une série d'exercices et de méthodes à l'aide desquels l'individu devient conscient de son potentiel

d'autoguérison individuel, et il montre comment appliquer concrètement cette connaissance à chaque situation de la vie.

Dans notre vie, tous les domaines peuvent être transformés positivement à l'aide de sa méthode Énergie quantique. Elle constitue un moyen efficace pour surmonter les problèmes de santé, le stress, les conflits relationnels dans le couple, la famille et l'environnement social, ainsi que pour développer positivement les dons personnels et la créativité. Au bout du compte, cette méthode garantit une meilleure qualité de vie.

Michael König, physicien quantique
(connu par le film (R)Évolution 2012)

Introduction

Nous vivons une époque merveilleuse, passionnante. À condition que vous aimiez le changement. Or les changements ont rarement été aussi radicaux qu'aujourd'hui, ni ont-ils autant ému, que ce soit le 11 septembre 2001, la catastrophe du tsunami fin 2004 ou le mythe du 21 décembre 2012. Rien ne reste inchangé. Internet, bien que développé depuis plus de trente ans, est à peu près, comme le disait Michael Dell il y a quelques années, dans la situation de la Ford T de l'époque. En effet, si la Toile, quasi illimitée, permet des activités encore impensables il y a dix ans, pourtant, malgré son âge, elle n'en est en fait qu'à ses tout débuts.

De grands progrès ont été réalisés aussi sur le plan scientifique. Les nouvelles sciences ébranlent les certitudes apportées par Newton et Descartes. La physique quantique, la biologie cellulaire et la biologie du développement font constamment de nouvelles découvertes révolutionnaires. Le monde des possibles s'étend de plus en plus, que nous l'admettions ou non. À l'image de cette époque où les hommes croyaient que la Terre était plate : un jour, un navigateur a fait la découverte qu'il n'y avait pas de fin et qu'il pouvait toujours continuer plus loin. En un instant, la croyance des hommes a changé. Il semble que nous sommes actuellement parvenus à un point similaire.

Il n'est donc pas étonnant que des processus promettant la guérison à tous les niveaux suscitent une large adhésion de nos jours. Encore très récemment, les guérisons spectaculaires étaient rares. Les créateurs de ces nouveaux procédés sont convaincus que chacun est capable de les apprendre et d'opérer des transformations et des autoguérisons sur tous les plans. En

Russie, les méthodes sont suffisamment évoluées pour faire repousser des organes et des dents. Certains malades ont également pu guérir du cancer ou du sida. Réussite et richesse peuvent être stimulées positivement.

Je crois en l'extraordinaire. Mais quand j'ai entendu parler d'autoguérisons en profondeur comme celles que je viens d'évoquer, j'avoue que même à moi de telles déclarations ont paru un peu exagérées et qu'elles ont stimulé mon sens critique. Chacun de nous serait-il effectivement en mesure, sans préparation particulière, de susciter des transformations profondes, voire des guérisons chez lui et chez autrui ? Piqué par la curiosité, j'ai voulu essayer, pour en avoir le cœur net.

Aujourd'hui, je peux l'affirmer : oui, chacun peut apprendre ces nouvelles méthodes et les appliquer. Elles révolutionnent tout autant la psychologie que la médecine. La sagesse de la conscience quantique, comme je l'appellerais, est une connaissance à la fois millénaire et nouvelle. Elle allie une sagesse spirituelle très ancienne avec de nouvelles connaissances scientifiques.

J'ai développé la méthode Énergie quantique décrite ici à partir des acquis de sagesse de la conscience quantique. Outre ces connaissances nouvelles, ma méthode utilise aussi certains exercices des méthodes traditionnelles qui se sont révélés les plus efficaces dans ma pratique. Ces exercices satisfont à trois conditions. Ils sont rapides, faciles, efficaces. Il en sera question dans ce livre. Toutefois, n'y cherchez pas seulement les guérisons ou les transformations spectaculaires que permet l'énergie quantique. Ce livre est un manuel de travail. Il transmet un savoir, mais l'accent est mis sur son application concrète. La théorie est donc plutôt mise de côté. Pour plus d'informations théoriques, une bibliographie et filmographie sont fournies en annexe. Le corps du livre vous introduit directement à la méthode Énergie quantique, à travers 55 exercices et beaucoup d'autres suggestions. Ainsi,

vous pouvez rapidement commencer à appliquer Énergie quantique et obtenir des guérisons et des transformations efficaces dans votre vie.

Comment utiliser ce livre

Ce livre est conçu pour utiliser Énergie quantique dans de nombreux domaines de la vie : votre santé, vos relations, votre réussite sur tous les plans, votre spiritualité. Vous pouvez le lire comme un livre ordinaire, puis travailler les différents domaines de votre vie. Ou bien, vous pouvez l'utiliser comme un manuel d'exercices sur un thème particulier, comme la maladie, la douleur ou la richesse. Il suffit de rechercher le thème dans la table des matières ou dans la liste des exercices. Nombre d'exercices peuvent être exécutés directement. Pour certains, je recommande toutefois le jeu de CD¹ associé au livre. Certaines méditations sont faciles à exécuter, mais sans doute trop complexes pour être conduites par cœur, ce qui limite l'efficacité des exercices correspondants. À noter : même pour les exercices moins complexes : toujours les lire en entier avant de les exécuter.

Il est également important de vérifier avant chaque exercice si le moment est le bon pour la transformation visée. Car j'ai souvent constaté que ce n'était pas le cas. Pour s'en assurer, je recommande le test dit kinésiologique, à la section 1.7.

J'appelle « sagesse de la conscience quantique » l'ensemble des connaissances spirituelles et scientifiques. Ces connaissances sont rapportées dans ce livre au fil des différents textes et exercices, mais ne sont pas présentées isolément. Le livre n'en donne évidemment qu'un aperçu.

Ma vision est d'aider autant de personnes que possible à accéder à une vie insouciante, saine, heureuse et accomplie. Nous vivons à une époque où cette aspiration est facile à réaliser. Utilisons donc les savoirs et les éléments de sagesse de notre époque.

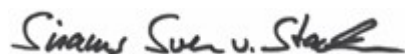
Énergie quantique est ma contribution à cette démarche. Plus il se trouvera de personnes qui liront ce livre, plus elles seront nombreuses à apprendre et à appliquer la méthode, plus cette vision deviendra réalité.

Quelqu'un m'a dit que ma conclusion devrait être mon avant-propos. Pour moi, c'est bien ainsi. Mais rien ne vous empêche de commencer par lire les mots de la fin.

Je vous souhaite beaucoup de joie à la lecture et à la pratique des exercices. Si vous avez des questions sur certains plans ou certains exercices, sur le coaching, les ateliers ou la formation, n'hésitez pas à m'écrire.

Très cordialement,

Siranus Sven von Staden



Septembre 2012.

¹ Disponible seulement en allemand (NdIT).

I. La méthode Énergie quantique

I.1 Comment tout a commencé

*« Chaque début est très particulier –
potentiellement le début d'un grand amour. »*

Tout a commencé début juillet 2009. Ma femme Sonja et moi étions invités à dîner chez de bons amis. La soirée fut fort plaisante et le repas savoureux. Ils nous parlèrent d'un séminaire qu'ils venaient de suivre. Le thème en était « Propulser sa carrière, optimiser ses finances ». Mais pas avec l'aide des techniques habituelles. La méthode utilisée, dite « des deux points », était censée changer spontanément les types de comportements qui inhibent la circulation d'une énergie propice au développement de la carrière et de la richesse, et permettre de nouveau le libre flux d'une telle énergie.

À cet instant, les pensées se précipitèrent dans ma tête. Une voix en moi disait : « cool ! », tandis qu'une autre convoquait mon esprit critique. Mais avant que toutes deux aient pu dégainer et se battre en duel, notre hôtesse ôta à ma voix critique intérieure tous ses arguments. Depuis ce séminaire, disait-elle, ses contrats de coaching ont connu un volume jamais encore atteint. 12 000 : l'argument était convaincant. Mon critique intérieur se calma aussi vite qu'il s'était agité au départ.

La curiosité eut le dessus. Je voulus en savoir davantage. À l'époque, je travaillais depuis de nombreuses années comme coach et formateur pour des particuliers et des entreprises sur le thème des transformations. Je ne connaissais que trop le temps

nécessaire pour obtenir des changements profonds. Or, il existerait à présent une méthode dans laquelle le facteur temps ne jouerait pratiquement plus aucun rôle ? Impensable ! Ma pensée n'a pas l'habitude de s'arrêter aux limites. Et si une méthode nouvelle permet d'accélérer le processus de transformation, je me réjouis de pouvoir en faire profiter mes clients.

Je me suis donc assis devant mon ordinateur portable et ai cherché sur Internet la « méthode des deux points ». C'est ainsi que j'ai découvert la technique de la Matrice énergétique (*Matrix Energetics*¹), concept développé aux États-Unis par Richard Bartlett. Parmi d'autres informations, j'ai trouvé la date de son prochain séminaire en Allemagne, malheureusement déjà complet. Bon, le thème semblait consistant. Pour m'en convaincre, j'ai noté la date suivante, fin août 2009.

J'avoue que j'étais un peu excité, ce qui ne m'arrive pas d'habitude. Avec 70 autres personnes, nous avons passé deux journées stupéfiantes et beaucoup de moments exceptionnels. Je compris que la méthode des deux points n'est pas une méthode de guérison au sens habituel puisqu'elle opère au niveau quantique. Ce que cela signifie sera expliqué à la section suivante !

Je suis rentré chez moi avec un important bagage de connaissances et d'expériences nouvelles. Bien sûr, il a fallu que ma femme serve immédiatement de cobaye. Et cela a fonctionné ! Mais ma véritable répétition générale devait avoir lieu le week-end suivant. Dans un atelier précédent, j'avais annoncé à mes stagiaires que j'allais bientôt apprendre une méthode révolutionnaire et que ceux qui le souhaitent pourraient en faire l'expérience dans leur corps. J'ai ainsi proposé deux ateliers d'une demi-journée. Le matin, 4 personnes sont venues, et 9 l'après-midi. Deux transformations spectaculaires ont dissipé tous les doutes : chez l'une des participantes, des voies nerveuses

blessées quelques années auparavant par une hernie cervicale ont été réactivées – alors que nous travaillions sur un tout autre thème. Chez une autre participante, la perception s'est élargie au point de devenir capable de voir l'aura² des personnes.

Ma curiosité était aiguillonnée. J'ai recherché tout ce qui existait sur la question. C'est ainsi que je suis tombé sur des livres comme *La Guérison quantique* de Frank J. Kinslow, et *La Reconnexion* d'Eric Pearl. Et j'ai dévoré tous les écrits sur les fondements scientifiques de ce champ thématique.

Les nouvelles sciences offraient beaucoup³ d'informations sur la question. J'ai essayé toutes ces nouvelles méthodes de guérison pour m'apercevoir finalement que malgré de grandes différences, elles opèrent toutes selon une même base. C'est l'expérience que durent faire Richard Bandler et John Grinder, à l'époque, lorsqu'ils analysèrent les meilleurs thérapeutes de leur temps dans le but de comprendre comment ils s'y prenaient exactement pour obtenir leurs résultats. Ils constatèrent que les stratégies de base étaient toutes les mêmes. Bandler et Grinder utilisèrent ces stratégies hors du commun, réunirent tout le savoir qui s'y rapportait, et truffèrent le « gâteau » ainsi confectionné d'autres ingrédients savoureux. Ils créèrent ainsi la programmation neurolinguistique (PNL⁴), une méthode utilisée de nos jours non seulement en thérapie et naturothérapie, mais aussi avec beaucoup de succès dans le monde de l'entreprise. Fasciné par ces méthodes, je me suis formé chez Richard Bandler en personne. Mon travail de formateur et de coach en a été considérablement facilité.

Revenons aux nouvelles méthodes de guérison. Il était clair que j'allais intégrer ce nouveau savoir dans mes séminaires et mes consultations. Mais ce n'était qu'un début. Après un certain temps de recherche et d'application, je sentis que ce travail allait changer quelque chose dans ma vie : accompagner des êtres sur le chemin vers leur « véritable grandeur ». La PNL m'avait appris des techniques pour amener rapidement du changement. Mais

avec ces nouvelles méthodes, il devenait tout d'un coup possible de surmonter l'espace et le temps et d'obtenir changements et guérison « dans l'instant ». Ils étaient la cerise sur le gâteau de mes travaux antérieurs et allaient désormais devenir mon contenu de vie. Mais ne me contentant jamais d'appliquer tels quels les concepts d'autrui, j'ai voulu construire une démarche personnelle. Il était exclu d'en faire une nouvelle méthode. Il en existait déjà bien assez comme ça. Non, j'ai voulu réunir les nouvelles méthodes – dans leur essence, telle que je la percevais – en leur incorporant mon savoir et mes expériences de toutes mes années de PNL, de travail énergétique et de développement personnel.

Cela déboucha sur Énergie quantique, une méthode qui permet des transformations et des guérisons exceptionnelles, vérifiées scientifiquement, et qui est rapide, simple, hautement efficace et durable.

1.2 Bref aperçu des nouvelles méthodes de transformation

« Tout est énergie. Utilisée avec conscience, elle crée de la réalité. »

Depuis quelques années, un changement de conscience apparaît en Allemagne et dans d'autres pays occidentaux. On pourrait presque penser que nous assistons à une évolution de la conscience. De plus en plus souvent, les couvertures des revues de qualité ou les documentaires télévisés abordent des questions sur le sens de la vie, les méthodes de guérison alternatives, etc.

Considérons les nouvelles méthodes de guérison. Elles viennent généralement des États-Unis et ont souvent été fondées ou développées par des médecins. Les auteurs déjà cités, Richard Bartlett, Frank J. Kinslow et Eric Pearl, en sont des exemples. Ces trois chiropracteurs ont chacun fait un jour une découverte étonnante : ils ont réussi à guérir des clients sans exécuter d'acte chiropratique particulier. Et plus ils appliquaient souvent cette

nouvelle manière de guérir, plus les résultats devenaient impressionnants en terme de guérison.

En Russie aussi s'est développée une méthode appelée « nouveaux modes de guérison russes ». Elle a été fondée par Grigori Grabovoï, Arkadi Petroff, Igor Aprepiev, Nadezhda et Vladimir Korole, qui prétendent même faire repousser des organes et des dents⁵.

Ce sont, à ma connaissance, les courants les plus connus. Il en existe certainement d'autres, mais ceux-ci me semblent représentatifs de toutes les nouvelles méthodes de guérison.

Aussi différentes soient-elles, ces nouvelles méthodes travaillent toutes selon un principe très semblable : elles utilisent une forme d'énergie que nous ne savons généralement pas voir, mais seulement percevoir. Cette énergie, constitutive de toute matière dans l'univers, est à notre disposition 24 heures sur 24.

La physique quantique aussi nous dit que tout dans l'univers est énergie. Tous les objets, que ce soit des tables, des chaises ou des brosses à dents, sont constitués de la même « matière » que l'eau, les gaz ou l'air que nous inspirons à chaque instant. La seule différence réside dans une densité d'autant plus forte de cette énergie que la matière correspondante est plus solide. La plus grande densification que nous connaissons est celle du diamant, qui est la matière la plus dure. L'air est très peu dense. De même, notre conscience, nos sentiments et nos pensées constituent une forme très subtile d'énergie. Nous en percevons toute la force quand nous sommes profondément amoureux, très tristes ou en colère. Tout est énergie, toujours en mouvement, en vibration. Même l'énergie d'une montagne ou d'une construction en béton armé est en mouvement. Juste, nous ne pouvons pas le voir.



Tout est énergie

Des méthodes telles que Matrice énergétique, Guérison quantique ou Guérison reconnective utilisent précisément cette énergie, ainsi que la force créative propre pour guérir. C'est aussi, à de multiples égards, le cas d'Énergie quantique.

1.3 La grande différence avec les procédés thérapeutiques et méthodes de guérison traditionnels

*« Tout est relié à tout, dit la science.
Utilisons ce savoir pour faire des miracles. »*

La guérison et ses méthodes sont sans doute aussi vieilles que l'humanité. De tout temps, des guérisseurs ont existé, qu'ils aient été appelés hommes-médecine, chamanes ou prêtres guérisseurs. La différence sans doute la plus grande réside dans le fait qu'il n'existait jusqu'à très récemment que très peu de personnes capables de guérir autrui. Probablement parce que le don de guérison était transmis au sein de la famille. Il fallait aussi apprendre des techniques très précises et parfois compliquées : adoration de divinités, invocation d'esprits, appel d'anges, etc. Dans d'autres cas, on n'était autorisé à guérir que lorsqu'on était devenu un maître ou désigné comme tel.

J'appellerai tout cela la « tradition ancienne » ou « l'énergie ancienne ». Le mot « ancien » est sans jugement de valeur, et a le sens de « différent ». Toutes ces méthodes ont leur place, et c'est bien ainsi. Elles continueront sans doute à s'appliquer. Cela aussi est bien, et important pour beaucoup de personnes.

Depuis quelques années, nous notons une montée d'énergie sur la Terre. Peut-être, pour cette raison, avez-vous remarqué que le temps semble s'écouler plus vite ? Apprendre va également plus vite. Alors qu'il y a dix ans, il fallait quatre jours pour traiter un thème en séminaire, il n'en faut plus que deux aujourd'hui. La demi-vie d'un savoir⁶ est de plus en plus courte. Avec cette nouvelle énergie, plus élevée, beaucoup d'aspects deviennent inutiles, et le champ du possible s'est nettement élargi.

Ces nouvelles méthodes reposent sur le savoir que nous sommes beaucoup plus capables que nous ne le croyons. Albert Einstein disait que nous n'utilisons que 10 % de notre potentiel. Il ne parlait que de notre potentiel mental ! Au bout du compte, nous n'utilisons peut-être que 4 à 5 % de notre potentiel. Si nous acceptons enfin de reconnaître qu'en nous sommeille bien davantage, nous devenons capables de choses dont nous n'aurions même pas rêvé auparavant. Guérir en fait partie.

Les nouvelles sciences, en premier la physique quantique, prouvent aujourd'hui à travers leurs expérimentations ce que de nombreuses traditions spirituelles affirment depuis longtemps, à savoir que tout est en lien avec tout⁷. Nous sommes donc uns, unis par un champ énergétique ou une conscience énergétique (voir section 1.4). Cette façon de voir permet d'expliquer par exemple que nous sommes en train de penser à une personne et que celle-ci appelle à ce moment ou un peu plus tard. Si nous sommes tous en lien, nous sommes en mesure de réaliser des choses que d'autres savent faire aussi.

J'irai même encore un peu plus loin. Dans la Bible, il est écrit que Dieu nous a créés à son image. C'est-à-dire que la Création et la Créature sont uns. Si cela est vrai, nous pouvons créer comme Dieu crée. De même que Jésus a guéri des malades, nous pouvons guérir des êtres humains, des animaux et des plantes. Vous ne pouvez le croire ? Alors refermez ce livre. Vous risqueriez de vous prouver le contraire en appliquant les nombreux exercices qu'il contient. Dans mes séminaires, j'ai vu des personnes obtenir des résultats à couper le souffle. Mais peut-être, au point où nous en sommes, ferez-vous simplement un petit exercice, juste pour voir les possibilités latentes en vous. Peut-être le connaissez-vous déjà ? Comprenez-vous ce qu'il recèle d'extraordinaire ? Ou le résultat va-t-il de soi pour vous ? Le problème, c'est qu'à force de prendre ce type de phénomènes pour des évidences, nous avons désappris à reconnaître l'extraordinaire. Si nous ramenions une personne du XVIII^e siècle dans le XXI^e siècle, elle en resterait abasourdie de stupéfaction.

Apprendre à reconnaître les « miracles »

Mettez-vous debout et étendez les deux bras vers l'avant, les paumes en contact, les extrémités des doigts également tendues vers l'avant. Puis faites tourner vos deux bras aussi loin que possible vers la gauche autour de l'axe du corps. Les pieds restent en place sans bouger. Seuls les bras, la ceinture scapulaire, le dos et les hanches tournent. Rappelez-vous le point précis que vous avez réussi à atteindre en tournant. Pour ce faire, déterminez son prolongement sur le mur ou sur tout autre repère dans le prolongement de vos bras. Puis ramenez les bras vers le milieu, laissez-les pendre et secouez-les un peu. Répétez l'exercice. Quelque chose a-t-il changé ? Probablement pas.

Considérez encore une fois très exactement le chemin que vous avez parcouru avec vos bras, mais en les laissant pendre. Fermez les yeux et représentez-vous que vous tournez de nouveau les bras vers la gauche. Vous arrivez au

point précédent, puis le dépassez de 5 cm. Ensuite vos bras reviennent dans la position de départ. Répétez cela deux fois. À chaque nouvel essai, amenez en pensée les bras 5 cm plus loin que la fois précédente. Sentez, en pensée, votre musculature s'étirer toujours un peu plus, afin de gagner chaque fois encore 5 cm.

Et maintenant voici le test. Répétez l'exercice une nouvelle fois, non dans la représentation mais dans la réalité. Pouvez-vous amener vos bras plus loin que la dernière fois ? Je suppose que oui. Alors félicitations ! Vous êtes devenu témoin d'un petit « miracle » personnel.

Réjouissez-vous des miracles susceptibles de s'accomplir. Or, ce n'est pas la méthode qui produit ces miracles, elle y aide seulement. C'est vous qui êtes à l'origine de ces miracles, car vous êtes le Créateur. Si vous le reconnaissez et pouvez aussi l'accepter pour vous-même, les miracles deviendront de plus en plus fréquents et importants – parce que vous les aurez fait entrer dans votre vie. Bienvenue dans la conscience quantique.

Il n'y a pas très longtemps, j'avais appris que je devais me protéger pendant le travail de guérison pour ne pas recevoir les énergies négatives de mes clients. Il fallait toute une succession très précise de mouvements pour que cela réussisse, et il était juste d'invoquer l'aide de guérisseurs spirituels. Je devais réciter des prières déterminées. Tout cela est devenu superflu à présent. Car lorsque Créateur et Créature sont uns, de quoi ai-je encore à me protéger ? Pour quoi ai-je encore besoin d'aides spirituelles si je suis moi-même la plus grande force ? Un aspect important ne doit pas être oublié à ce stade. J'ai une mauvaise nouvelle pour votre ego. Car rien ne l'autorise à se décerner des lauriers pour la guérison accomplie. Vous donnez seulement l'impulsion pour que les forces d'autoguérison de l'autre personne se mobilisent. Le mot « guérir », dans son sens courant, n'est donc pas correct ici. Toutefois, vous initiez bien un processus de guérison. Et c'est

presque un jeu d'enfant. Vous le constaterez régulièrement, au fil de ce livre. Même si d'autres vous ont suggéré que la guérison est un processus de longue haleine. De nos jours, la guérison peut s'opérer nettement plus vite que ce dont nous avons l'habitude.

Une thérapie a besoin d'autant de temps parce que le processus est autre. Une thérapie n'est pas mauvaise en soi, bien au contraire, mais je trouve le processus de guérison bien trop long. Peurs, phobies, crises de panique peuvent aujourd'hui disparaître en quelques minutes, sans attendre des années.⁸

La médecine classique s'efforce d'éliminer les symptômes. Les méthodes de guérison alternatives, anciennes et nouvelles, vont clairement plus loin. Dans le traitement symptomatique, la suppression de la douleur agit comme un comprimé. La douleur n'est que réprimée et reviendra sans doute plus tard. Les nouvelles méthodes de guérison agissent à un niveau différent. L'impulsion de guérison apporte au corps lumière et informations, et cela dans les proportions précises qui sont nécessaires à son autoguérison. Nous en dirons davantage à la prochaine section.

1.4 Qu'est, exactement, Énergie quantique ?

« Fais un pas de plus : ne pense pas. Connais ! »

La réponse peut être apportée en une seule phrase : Énergie quantique est une méthode de guérison et de transformation sur tous les plans, très facile à apprendre et scientifiquement prouvée. Ses effets sont rapides, extrêmement efficaces et durables. Énergie quantique met de l'ordre dans votre système physique, un point c'est tout. La journaliste scientifique et auteure de bestsellers Lynne McTaggart le décrit de la manière suivante dans le film *The Living Matrix*⁹ : la médecine de l'avenir sera une médecine de l'information, parce qu'elle fait en sorte, pour l'essentiel, de redonner leur ordre naturel aux informations embrouillées dans

notre corps. Notre corps est fait d'énergie, plus ou moins dense. Cette énergie est vibration, donc similaire à de la lumière et à de l'information. Cela ressort très clairement du film *Matrix*¹⁰, avec Keanu Reeves. Lorsqu'à la fin du film, Néo découvre qu'il est l'Élu, il ne voit soudain plus son environnement que sous la forme d'un champ rempli de nombres. Ce sont les informations décrites par les scientifiques.



Le monde vu par Néo : rien que lumière et informations

Maladies, douleurs psychiques ou physiques, modèles de croyances handicapants ou peurs ne sont qu'informations enchevêtrées. L'état initial a été modifié sous certains aspects. Énergie quantique permet, à travers de multiples exercices, de rétablir cet état initial – la matrice originelle – telle qu'elle était avant la peur, avant la maladie ou la douleur.

En général, à la naissance, nous sommes un être pur¹¹. Le bébé et le petit enfant n'ont encore aucune notion de règles, d'évaluation, de peur, de « faute », etc. Les enfants conquièrent le monde en jouant. Ils font tout simplement ce qu'ils veulent. À condition que les adultes les laissent faire. Puis ils apprennent ce qui fait que maman et papa sourient ou se fâchent, font certains

mouvements ou profèrent certains bruits bizarres. L'enfant apprend ce qui est bien ou non. Par ce « jugement » se forme la première structure autour de l'être pur. Avec chaque nouvelle expérience, cette structure se développe davantage. Les informations pures, initiales, commencent à s'enchevêtrer. Plus nous construisons de la structure, plus les informations s'enchevêtrent. Considérons une canette de Coca utilisée pour jouer au football. À chaque coup de pied, elle se bosselle davantage. Certaines personnes piétinent la canette par vandalisme. Souvent elles le font d'ailleurs avec leur propre canette, leur propre moi. Les êtres humains ont un côté masochiste qui porte à se détruire soi-même. Prêtez donc attention, une fois, à la manière dont vous vous parlez, vous vous faites des reproches dans certaines situations, vous vous maltraitez. Mais peut-être êtes-vous aussi une personne capable de vous accepter et de vous aimer ?

Énergie quantique contribue à recréer de l'ordre à partir du désordre. Un équilibre naturel est restauré.

Comment et avec quoi travaille Énergie quantique ? Comme décrit plus haut, nombre des nouvelles pratiques de guérison travaillent avec la « nouvelle énergie ». Répétons-le : cette énergie n'est pas vraiment nouvelle, mais en raison de son élévation constante, de sa vibration constante sur Terre pendant ces dernières années, nous sommes capables de réaliser nettement plus. Énergie quantique travaille aussi dans beaucoup de cas avec cette très haute vibration, cette énergie qui est partout. Parfois sa vibration est très basse et nous percevons la matière solide sous forme d'une chaise, d'une voiture ou d'une personne. Et parfois elle est très haute, et nous ne pouvons plus la voir.

Beaucoup en parlent comme de l'énergie de la pure conscience. Je l'appelle la « conscience source », parce qu'elle représente l'énergie de la plus haute conscience, par laquelle et avec laquelle

tout est relié à la source, qui est Dieu. Mais qu'est-ce que cela signifie ?

Avant d'aborder la pratique, je ferai une courte digression dans la physique quantique. Les scientifiques étudient depuis longtemps ce qu'on appelle le vide : l'espace où rien n'existe. L'espace de l'univers, l'air, jusque dans le plus petit détail, l'atome. L'atome possède un noyau autour duquel gravitent de nombreux électrons. Entre ces particules aussi, il n'existe rien. Mais ce rien, ce vide constitue la plus grande partie de l'atome, tout comme le vide dans l'espace. Se peut-il que ce grand vide ne soit réellement rien ? Difficilement, puisqu'il sert de conducteur aux ondes des téléphones portables, aux communications par satellite, etc. Alors ce rien serait quelque chose ? Clairement oui, car ce rien est ce qu'il y a de plus formidable. En effet, ce rien, ou champ unitaire, ou champ du point zéro (Lynne McTaggart), ou champ morphogénétique (Rupert Sheldrake), ou inconscient collectif (Carl Gustav Jung) est le champ qui relie tout à tout. Max Planck, le père de la physique quantique, identifia ce champ dès 1944 et l'appela la matrice. Ce champ est le plus grand trésor, et en même temps le plus grand mystère qui soit. Je désigne la même chose quand je parle ici d'une conscience source. Car cette énergie, ou vibration, est une forme de conscience qui porte tout et contient tout.

Pour vous faire sentir ce que je veux dire, je vous invite à pratiquer l'exercice suivant :



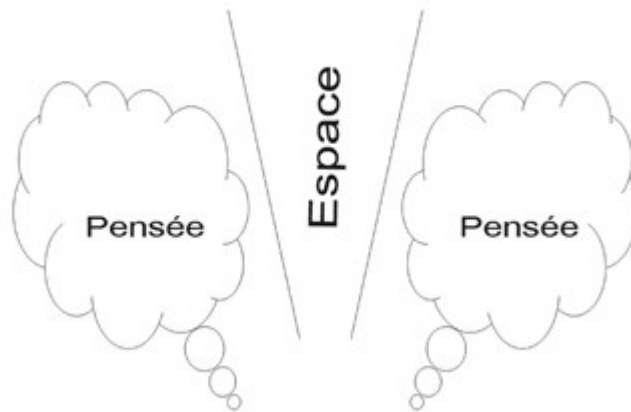
Expérience avec la conscience source

Fermez les yeux et concentrez-vous sur vos pensées. Parmi les quelque 60 000 pensées qui vous traversent l'esprit chaque jour, choisissez celle qui vous vient juste maintenant. Observez comment elle arrive, s'autorise un court séjour dans votre mémoire, puis s'éloigne pour laisser la place à la suivante. Ou bien, cette pensée s'incruste-t-elle en vous pour

devenir un casse-tête ? Si tel est le cas, laissez-la s'envoler et percevez combien vite la suivante lui succède ! Stop ! Un instant ! N'y avait-il pas un petit blanc entre ces deux pensées ? Oui, une courte pause. L'avez-vous remarquée ? Non ? Alors encore une fois. Une pensée arrive, dit rapidement « bonjour » et s'éclipse de nouveau. Le voilà, le blanc, n'est-ce pas ? L'avez-vous perçu cette fois ?

Ce court instant, ce blanc, est la légendaire « conscience source ». Pas très spectaculaire, direz-vous. Mais c'est exactement cela. Étendez maintenant l'exercice. Représentez-vous que vous élargissez ce blanc, cet espace, comme si vous repoussiez de vos mains les deux pensées qui l'encadrent. Percevez mieux maintenant cet espace. Comment l'éprouvez-vous ? Est-ce agréable ? Entrer dans la conscience source me donne toujours un sentiment de bonheur. C'est ce qui me permet de reconnaître que j'y suis entré.

L'avez-vous perçu ? C'est l'énergie qui transforme tout. C'est avec elle que travaille Énergie quantique, non dans chaque exercice, mais dans un grand nombre d'entre eux. Elle a peut-être encore quelque chose de troublant, mais vous constaterez bientôt combien il est facile, avec cette énergie, de provoquer transformations et guérisons spontanées. La première fois que je suis entré en contact avec elle, j'ai cru qu'on se moquait de moi. Heureusement que je n'ai pas quitté la salle de formation, sinon vous ne pourriez pas lire ces lignes.



La conscience source. L'espace entre les pensées

Je voudrais vous proposer encore un autre exercice qui vous aidera peut-être à percevoir plus facilement la conscience source.

Percevoir la conscience source

Frottez les paumes des mains jusqu'à ce qu'elles deviennent chaudes. Tenez ensuite les mains devant vous, paumes tournées l'une vers l'autre, et distantes d'environ 20 cm. Puis pressez-les très lentement l'une contre l'autre. Sentez-vous une tension s'établir à mesure que vous pressez plus fort ? L'important est de procéder très lentement. Sinon les mains ne sont pas assez sensibles. Cette énergie aussi est la conscience source. Tout cela est la même chose.

Vous allez bientôt voir tout ce que cette énergie rend possible.

1.5 Ce qu'Énergie quantique a de particulier

« Lorsque le mental comprend, la guérison peut se produire. »

Les nouvelles méthodes de guérison décrites sont très efficaces. Mais pendant toute mon activité de formateur et de coach, j'ai

aussi constaté l'extrême puissance de notre mental. Voici une anecdote à ce sujet :

En 2004, Marcel¹², qui souffrait d'hématophobie, est venu consulter. Il lui suffisait d'entendre le mot « sang » pour perdre connaissance. Étant spécialisé dans les peurs et les phobies, je me suis occupé de lui. Au bout de 20 minutes, sa phobie de vingt ans avait disparu. Je teste toujours après coup la disparition effective de la phobie. Je lui ai donc fait le récit détaillé d'une opération du genou. Marcel écoutait. Il allait bien. Cela ne m'a pas suffi. Je lui ai demandé de me tendre une aiguille et me suis piqué le doigt sous ses yeux. Du sang a jailli de la blessure. Marcel est resté calme. Bien, ai-je pensé, la phobie a définitivement disparu.

Puis j'ai engagé une discussion à bâtons rompus avec lui. Au bout de 10 minutes, je me suis aperçu que le sang se retirait progressivement de son visage et qu'il devenait livide – comme dans un film. Il a dû s'asseoir. Lorsque je lui ai demandé ce qu'il avait, il m'a dit : « Siranus, je ne pouvais pas croire qu'au bout de vingt ans, ma phobie pouvait avoir purement et simplement disparu. Alors je me suis représenté que je me piquais moi-même le doigt. » N'est-ce pas incroyable ? Marcel avait enfin guéri et en quelques minutes, il a fait en sorte de rétablir l'état ancien.

Notre mental est extrêmement puissant. C'est pourquoi je ne travaille pas seulement sur le plan de la guérison mais aussi sur celui du mental. Lorsque nous comprenons la raison d'une douleur, d'une maladie ou d'un comportement étrange qui nous empêche d'être efficace, la compréhension et donc le changement peuvent aussi avoir lieu sur le plan du mental. J'entre ainsi en contact avec l'information enchevêtrée. Chaque douleur, chaque maladie, chaque peur et chaque croyance ont une raison. Je ne connais pas forcément toujours la cause exacte, mais si je comprends pourquoi tout cela existe, je peux activement apporter un changement. Je n'ai plus besoin de lutter contre. Car chaque

lutte ne fait que renforcer le mal. Nous y reviendrons. Il importe donc d'amener un changement de conscience pour asseoir la guérison sur une base solide.

Au début de cette année, une dame, milieu de la quarantaine, est venue consulter. Depuis sa naissance, elle souffrait jour et nuit de douleurs si intenses dans tout le corps qu'elle avait plusieurs fois déjà été à deux doigts de s'ôter la vie. Par chance, sa peur de la mort avait été plus grande que sa peur de la douleur. C'est seulement lorsqu'elle comprit pourquoi la douleur était là et ce qu'elle cherchait à lui communiquer qu'elle a pu s'en défaire. Sans aucune autre pratique de guérison.

Dans la culture occidentale, le mental est une caractéristique forte. De bien des points de vue, il constitue un aspect positif. Sans lui, le monde occidental ne serait pas à la place qu'il occupe aujourd'hui. Mais en raison aussi de cette prégnance, notre mental exerce un très grand pouvoir sur nous. Avec Marcel, nous avons vu cette puissance. C'est pourquoi Énergie quantique travaille toujours aussi sur le côté mental.

Vous avez donc à disposition une méthode qui travaille sur les plans physique, spirituel et psychique et, ainsi, guérit et transforme l'être humain dans sa globalité, ce qui, en retour permet un résultat durable.

Une autre particularité d'Énergie quantique est de représenter – de *mon* point de vue – l'essence d'un grand nombre de méthodes efficaces. Au cours de mes longues années de travail personnel, j'ai constaté que chacun réagit différemment aux exercices et aux méthodes. Ce qui agit merveilleusement chez l'un peut rester sans effet chez l'autre. J'ai donc eu à cœur de partir du plus grand nombre possible de méthodes différentes pour tenir compte de chacun et trouver ce qui lui convient le mieux. Vous trouverez ainsi, dans les pages suivantes, des méthodes issues des

registres les plus divers. Toutes poursuivent un même but : provoquer des transformations et des guérisons rapides, faciles et hautement efficaces.

1.6 Conditions d'efficacité

« Tout est simple. Il suffit de savoir comment ! »

Après à peine un an de ce travail, je constate que certains aspects favorisent l'efficacité d'Énergie quantique, du côté du guérisseur comme de celui de la personne à guérir. Pour simplifier, j'appellerai « guérison » tous les processus conduisant à une transformation positive, « guérisseur » celui qui donne l'impulsion de la guérison, même si le terme n'est pas correct scientifiquement parlant. « Donneur d'impulsion » serait plus adapté, mais a une connotation trop mécanique pour moi.

Voici donc les conditions pour le guérisseur :

- dévouement et amour ;
- attention et respect ;
- être un donneur d'impulsion ;
- être porteur d'intention et dépourvu de toute attente ;
- toujours commencer par soi-même ;
- constamment s'exercer pour atteindre la maîtrise.

Bien sûr, Énergie quantique peut parfois s'exercer « entre deux portes ». Mais c'est une méthode formidable, présentant un large spectre d'effets. Que vous l'employiez pour vous ou pour autrui, beaucoup de changements peuvent se produire, en fonction de l'enjeu. C'est pourquoi il me semble indiqué de choisir une atmosphère adaptée, dans laquelle le guérisseur que vous êtes se trouve dans une disposition positive, peut tout entier se consacrer à son interlocuteur et exécuter le travail en dévouement et amour,

tout en étant attentif envers lui-même comme envers l'autre. Soyez vigilant à ce qui se produit pendant le travail. Il est recommandé de laisser ses propres sentiments hors du jeu. Ce n'est pas toujours facile, mais vous n'aidez guère l'autre si vous mêlez vos émotions au processus. « Malheur partagé est plus facile à supporter », dit la sagesse populaire ; mais en l'occurrence, ce serait malheur doublé. Profitez des miracles qui sont autorisés à se produire.

Vous avez une intention : guérir. Quel qu'en soit le thème, c'est l'intention qui compte. Mais soyez sans attente. Le processus de guérison s'accomplit de la manière dont il doit se produire. Vous n'avez pas d'influence sur le résultat. Expliquez-le à votre interlocuteur. Ainsi, vous ne décevrez personne. J'ai déjà vécu les résultats les plus divers : de rien à tout immédiatement, en passant par un processus rampant. À ce sujet, deux anecdotes :

Pendant l'un de mes séminaires, j'ai travaillé sur scène avec une personne, devant un public de 50 participants dans l'expectative. Il s'agissait d'équilibrer des douleurs. Tout allait bien. Pendant le processus de guérison, toutefois, j'avais déjà eu un sentiment bizarre. Et ce qui devait arriver arriva : aucun changement. Vous imaginez comment je me suis senti, alors que je venais de faire l'éloge de la méthode et que 100 yeux étaient rivés sur moi. J'ai pris deux respirations profondes et me suis mis à poser des questions.

Au bout de cinq minutes à peine, il s'est avéré que la guérison ne devait pas se produire ! Car la personne avait un grand avantage à la présence des douleurs. Leur disparition subite l'obligerait à faire des choses pour lesquelles elle n'était pas prête. Elle utilisait donc le phénomène de la douleur pour ne pas avoir à agir. Tout cela se passait évidemment sur le plan inconscient.¹³ Elle ignorait qu'elle s'était approprié cette stratégie manipulatoire. Sur le plan conscient, elle voulait la disparition de ses douleurs, mais s'y

opposait inconsciemment. Nous jouons parfois un drôle de jeu. Mais c'est le jeu de la vie, ni plus ni moins.

La deuxième anecdote se produisit lors de la formation de « Coach avec Énergie quantique ». Deux participants travaillaient ensemble. Il s'agissait de lâcher les peurs. Le processus commença, et soudain le corps de l'une des personnes fut pris de secousses incessantes. Que s'était-il passé ? L'exercice avait éveillé des souvenirs d'enfance profondément enfouis dans le subconscient, sous la peur. Pendant tout le processus, son esprit était parfaitement clair. Elle pouvait tranquillement s'entretenir avec nous. Mais les émotions qui remontaient pendant ce temps secouaient tout son corps. En même temps qu'elle était ainsi conduite à travers le processus, un traumatisme d'enfance se libéra. Quoi que nous fassions remonter avec Énergie quantique, cela arrive toujours au bon moment !

Le point « Toujours commencer par soi-même » se réfère à l'« autoresponsabilité ». Avez-vous déjà pris l'avion ? Lorsque l'hôtesse de l'air explique les consignes de sécurité, elle dit expressément ceci : « Dans le cas invraisemblable d'une perte de pression, les masques à oxygène tombent automatiquement du plafond. Veuillez mettre d'abord le masque à vous-même avant d'aider autrui. » Car comment aider quelqu'un si vous-même manquez d'air ?

Donc pour guérir autrui,
veillez toujours d'abord à aller bien vous-même.
Ensuite vous pouvez commencer à guérir.

La dernière condition pour guérir efficacement est l'entraînement. En sport, nous savons que les athlètes de haut niveau doivent leur succès à un entraînement permanent. Cela ne signifie pas que vous devez constamment reproduire le processus de guérison. Dans bien des cas, une seule séance suffit. S'exercer, c'est

s'exercer à guérir. Vous pouvez bien sûr utiliser ce manuel comme un simple ouvrage de référence. Mais pour transformer vraiment votre vie ou celle d'autrui, il faut un entraînement permanent afin de vous faire la main.

Conditions pour la personne à guérir :

- plus la confiance est grande, plus grande est aussi l'efficacité ;
- la peur de l'échec nuit au résultat ;
- devenir actif et agir.

Si le guérisseur agit avec attention et respect, la personne à guérir peut mieux s'engager dans le processus de guérison. Ma recette de la réussite dans les séminaires et les coachings réside dans ma capacité à établir très vite la confiance. Celle-ci permet aux personnes de s'ouvrir, en l'occurrence au processus de guérison. Le succès de la guérison en sera d'autant plus grand. Demandez au début du traitement si le client fait confiance à votre travail et à votre personne. Si ce n'est pas le cas, demandez-lui ce que vous pouvez faire pour lui donner confiance. Peut-être la personne a-t-elle déjà consulté de nombreux médecins, thérapeutes et naturopathes, sans amélioration de sa situation. Il est alors compréhensible que sa confiance en une guérison soit entamée. Il existe aussi des personnes, moi y compris autrefois, qui se vantent – inconsciemment en général – que personne ne peut les aider : la seule thérapeute que j'ai laissée m'approcher avait très vite reconnu que j'avais développé une stratégie optimale d'évitement du bonheur et de la satisfaction. Inconsciemment, je m'arrangeais pour que tout le monde échoue avec moi. Aujourd'hui, je me demande ce que je faisais à l'époque. Mais comme pour tout dans la vie, il y avait une bonne raison. Vous souvenez-vous de l'histoire de Marcel et de son hémaphobie ? Notre mental est très puissant. Nous sommes donc tout à fait en mesure de faire tarir le flux guérisseur par manque de confiance.

Il en va pareillement avec la peur de l'échec. À la section 2.6, vous apprendrez ce qui se passe pour nos cellules quand nous avons peur et comment cette peur peut empêcher la guérison.

Le dernier aspect est l'action proprement dite. Ici, le bon grain se sépare de l'ivraie. C'est au plus tard en ce point qu'il peut être déterminé si la personne à guérir veut vraiment une transformation ou une guérison. Chez de nombreux clients, les troubles ou l'insatisfaction réapparaissent après un certain temps. Je me demandais au début à quoi cela était dû, et si la méthode n'était pas assez bonne. Mais lorsque je demandais à ces personnes si elles exécutaient régulièrement les exercices, elles répondaient par un non timide en donnant quantités de motifs pour ne pas aimer les exercices. Ou bien elles ne prenaient pas leur vie activement en main après les exercices, et continuaient comme avant.

Il y a alors incompatibilité : si nous souhaitons un changement ou une guérison mais ne faisons rien pour, tout effort antérieur est vain. Si en revanche nous voyons dans les exercices une chance et que nous prenons activement notre vie en main, en devenant les créateurs que nous sommes, notre vie changera durablement.

Ainsi, le processus d'Énergie quantique établit une triple harmonie entre comprendre, changer et guérir ! Il garantit une transformation et une guérison durables.

Je comprends pourquoi je suis tel que je suis !



Je rétablis la matrice originelle !



Je deviens actif, me recrée moi-même et recrée aussi ma vie !

1.7 Le test kinésiologique

*« Un mensonge peut s'échapper de la bouche.
Le corps, lui, ne dit que la vérité. »*

Effectuez le test kinésiologique (encore appelé test musculaire) avant de commencer un quelconque exercice. Il vous dira si c'est le moment approprié pour laisser partir une peur, une douleur, un schéma particulier. Votre corps ne ment jamais. Nous utilisons ce fait pour contourner la conscience. La kinésiologie dit que les choses vraies et justes nous donnent de la force. En revanche, ce qui ne nous fait pas du bien et n'est pas vrai nous affaiblit. Pressez fortement l'un contre l'autre le pouce et l'index de la main droite si vous êtes droitier et ces mêmes doigts de la main gauche si vous êtes gaucher. Puis refermez de la même façon les deux mêmes doigts de l'autre main sur les doigts déjà pressés de façon à former deux maillons d'une chaîne. Dites : « Mon nom est X » (dites votre nom à la place de X) et essayez de séparer les deux maillons de chaîne. Vous constaterez que c'est difficile. Reprenez votre position de départ et répétez la phrase que vous venez de dire, mais en disant un tout autre nom (donc vous mentez). Les maillons se séparent-ils maintenant (beaucoup) plus facilement ? Vous pouvez aussi utiliser d'autres exemples, en disant une fois la vérité et une fois un mensonge.

C'était le test préalable. Exécutez une troisième fois l'exercice en posant la question suivante : « Est-il indiqué et approprié maintenant de permettre que Y (Y est le thème à traiter) parte/guérisse/se transforme ? »

Était-il facile ou difficile de séparer les doigts ? Il est important d'être honnête envers soi-même. Car si ce n'est pas encore le bon moment aujourd'hui et que vous effectuez néanmoins l'exercice, vous serez déçu du résultat. En cas de test négatif, commencez par comprendre à quoi ce problème est utile et ce qu'il veut vous indiquer. Il est important que vous compreniez qu'il vous a été utile à quelque chose dans le passé. Reconnaissez le côté positif du

problème, même s'il a perdu aujourd'hui son sens et qu'il est davantage un handicap qu'une aide.

1.8 Les quatre champs de vie de l'être humain

« La guérison est toujours là, il faut seulement la reconnaître. »

Lorsque j'ai commencé à développer Énergie quantique et les séminaires correspondants, j'ai d'abord mis en place un atelier d'une journée que j'ai intitulé « Transformation pure ». Les participants étaient ravis. Mais le savoir transmis était si condensé qu'il fallut l'étendre sur plusieurs jours. Surtout parce que le nombre d'exercices proposés augmentait constamment. Je me suis alors décidé à proposer un atelier par champ de vie.

Ainsi ai-je créé :

- « Guérison avec Énergie quantique » – pour le champ de vie Santé ;
- « Relations avec Énergie quantique » – pour le champ de vie Relations et amour ;
- « Réussite avec Énergie quantique » – pour le champ de vie Carrière, vocation, réussite et richesse ;
- « Esprit avec Énergie quantique » – pour le champ de vie Spiritualité et sens de la vie.

C'est sur le même plan, exactement, qu'est construit ce livre. Cherchez dans les chapitres le thème qui est important pour vous en ce moment. Vous trouverez toujours de quoi vous faire avancer d'un pas dans votre vie.

Bienvenue dans le monde de la conscience quantique.

1 Lire à ce sujet Bartlett, R. *Matrice énergétique : la science de l'art de la transformation*, Nacko éditions, 2011.

2 L'aura, ou corps énergétique, est un rayonnement émanant des êtres humains et que des personnes psychiquement ou autrement sensibles percevraient sous la forme d'un spectre de couleurs, comme un nuage ou un halo lumineux.

3 Les nouvelles sciences sont celles qui se sont séparées des sciences traditionnelles sur la base d'une conception du monde élargie. Il s'agit notamment de la physique quantique, de l'épigénétique et de la morphogénétique. Ces sciences prouvent par des expérimentations rigoureuses ce que la spiritualité savait déjà depuis des millénaires. Gregg Braden, Bruce Lipton, John Hagelin, William A. Tiller et Rupert Sheldrake sont des exemples de ces nouveaux scientifiques.

4 La programmation neurolinguistique a été développée dans les années 70. C'est à mon avis l'une des méthodes les plus efficaces en matière de communication, de motivation et de changement.

5 Voir la vidéo (version anglaise) sur la fondation Arkadij Petrov à l'adresse <http://www.petrov-fond.de/film.html>.

6 La demi-vie d'un savoir est une manière d'indiquer le temps pendant lequel un savoir acquis de manière formelle ou informelle reste d'actualité, en cohérence avec son temps, et applicable dans la pratique. Cette unité de mesure est théorique, mais aide néanmoins à évaluer dans quels délais certains contenus de savoir doivent être réactualisés ou « rafraîchis ». En informatique, cette demi-vie n'est plus de nos jours que d'un an.

7 Voir à ce sujet le principe du croisement, par exemple sur YouTube.

8 Au fil du livre, vous constaterez que les peurs ne « partent » pas, ni se « dissolvent ». Mais une transformation s'opère.

9 *The Living Matrix*, film vidéo, <http://interobjectif.net/the-living-matrix-en-francaissous-titre>.

10 *Matrix*, réalisé par Andy et Lana Wachowski, Warner Bros, États-Unis, 1999.

11 Dans certains cas, certaines informations s'enchevêtrent déjà dans la phase de développement du fœtus, dans le ventre de la mère. Voir aussi section 2.4, p. 49.

12 Le nom a été changé.

13 Plus loin dans ce livre, j'explique comment et pourquoi nous avons adopté ce type de stratégies et comment de nouveau s'en défaire.



2. Guérison avec Énergie quantique

*« Toute maladie a un sens.
Elle veut nous rendre attentifs à un problème.
Malheureusement, nous écoutons bien trop peu.
Prêtons donc l'oreille à notre corps ! »*

2.1 Santé et guérison

*« Si nous apprenons à toujours plus diriger
notre attention sur ce que nous voulons
et non sur ce que nous ne voulons pas,
notre vie change automatiquement.
Et la maladie fait place à la santé. »*

La santé est un état naturel, un droit à la naissance pour chacun. Mais diverses circonstances font toujours que nous sommes tout sauf en bonne santé. Dans la plupart des cas, nous en sommes nous-mêmes la cause. Que nous nous nourrissions mal, que nous pratiquions trop peu de sport ou que nous nous exposions à trop de stress – nous sommes responsables à 100 %. Car ce n'est que si nous nous sentons nous-mêmes responsables de notre santé que nous sommes en mesure de la conserver.

Il existe une loi de la nature disant que l'énergie suit l'attention. Beaucoup d'entre vous la connaissent sans doute sous le nom de « loi de l'attraction » ou « loi de la résonance ». Au plus tard depuis le livre ou le film *Le Secret*¹, l'information sur cette loi a fait le tour du monde. C'est une loi, comme celle de la pesanteur. Elle

est donc toujours valable. La physique quantique le montre très joliment dans son expérience de la double fente, où un observateur influe sur le résultat de l'expérience par le fait même d'observer². Ce phénomène est presque impossible à se représenter, et pourtant il est vrai.

C'est pourquoi nous devons orienter notre attention tout à fait autrement. Si, dans le passé, nous avons dirigé notre attention sur la maladie et la douleur, il s'agit maintenant de mettre l'accent sur la santé. De ce seul fait déjà, une guérison s'opère. Il y a un an, j'ai pris conscience de du fait que je le faisais déjà, automatiquement, depuis longtemps, dans une situation précise. Chaque fois que je me heurte ou que des douleurs physiques me viennent d'une autre manière, je dirige instantanément mon attention sur tout autre chose. Résultat ? La douleur naissante se résorbe aussitôt.

Les parents utilisent inconsciemment ce savoir lorsqu'ils détournent l'attention de l'enfant qui vient de tomber. L'enfant se lève et continue à courir, sans larmes et sans douleur. La plupart des adultes dirigent leur attention juste sur le point qui fait mal. L'énergie suit l'attention et la douleur est renforcée.³ Essayez ! Un changement s'opérera dans votre vie. C'est garanti !



Sur quoi dirigez-vous votre attention ?

Énergie quantique se centre toujours sur le résultat souhaité, ce qui rend ce travail si efficace. L'important est *ce que vous voulez*, et non plus ce que *vous ne voulez plus*.

2.2 Sentir l'énergie qui conduit au changement et à la guérison

« Si vous êtes en contact avec la conscience source, la guérison commence déjà. »

À la section 1.4, j'ai expliqué avec quelle énergie Énergie quantique fournissait les impulsions de guérison : c'est avec la conscience source. Le contact avec la conscience source conduit à ce que les informations enchevêtrées reviennent à leur état initial, celui de la matrice originelle. Il s'agit dorénavant pour vous de vous habituer à cette conscience source, car, au fil de ce livre, vous allez constamment entrer en contact avec elle, de multiples manières. Aussi, exécutez encore quelques fois l'exercice de la section 1.4. Un autre exercice pour percevoir la conscience source est le suivant :

Faire l'expérience de la conscience source par la respiration

Fermez les yeux. Concentrez-vous sur la respiration, son va-et-vient. Percevez-la simplement, sans y réfléchir. Seulement percevoir. Sentez-vous quelque chose ? Un calme, une paix, une sécurité... ? Ouvrez de nouveau les yeux. Était-ce le même sentiment qu'avec l'exercice « Percevoir la conscience source » ? C'est l'énergie de cet état de conscience.

Plus vous pouvez entrer souvent en contact avec cette source de la conscience et y demeurer longtemps, plus un changement positif se produira dans votre vie. Mais cela concerne L'esprit avec Énergie quantique et sera décrit au chapitre 5.

2.3 Le corps, parfait donneur de signaux

« Que ton corps te soit sacré. Sans lui, tu ne serais rien. »

Notre corps est absolument parfait. Il se compose de 50 billions de cellules, auxquelles sont attribuées diverses fonctions mais contenant toutes le même code, l'ADN. Cela signifie que chaque cellule possède les informations complètes dont le corps a besoin pour être pleinement fonctionnel. Chaque cellule est pourvue d'un système nerveux, d'un système digestif, d'un système respiratoire, etc., complets. En Russie, des scientifiques réussissent déjà depuis les années quatre-vingt-dix à faire repousser des organes sur la base de ce savoir et continuent à y travailler. L'un de ces scientifiques, Grigori Petrovitch Grabovoï, dit : « Une régénération d'organes perdus est possible parce que l'information sur l'organe sain est stockée une fois pour toutes dans un champ informatif. Le corps physique humain est une structure manifeste, qui s'est formée à partir d'une structure informationnelle prédéterminée par la Création, ou matrice originelle. »⁴ Énergie quantique travaille de la même manière : l'ordre fondamental, la matrice originelle, est rétabli.

Chaque seconde, des milliards de processus ont lieu dans notre corps. Ils sont nécessaires pour assurer la vie. Or, nous ne connaissons qu'une fraction de toutes ces fonctions. Grandiose, ce corps, orienté sur un fonctionnement optimal ! Si nous avons par exemple une blessure, tout est mis en route pour qu'elle guérisse le plus vite possible. Si nous souffrons d'un refroidissement, il faut environ une semaine au corps pour se rétablir, avec ou sans prise de médicaments. Si quelque chose n'est pas en ordre, le corps nous le signale. Si nous exigeons trop de lui, il fait en sorte de recevoir du repos. Cela commence généralement par des signes à peine perceptibles, comme un manque de tonus ou une fatigue. Si nous ne percevons pas cette sensation et ne permettons pas un rééquilibrage, le système immunitaire s'affaiblit progressivement et la santé du corps devient

plus fragile. Il n'est donc pas étonnant d'attraper un refroidissement peu de temps après. C'est une nouvelle tentative du corps d'obtenir du repos. Comme un refroidissement n'est guère pour nous une cause d'inquiétude et qu'il existe suffisamment de médicaments pour lutter contre ses symptômes, nous ignorons aussi ce signal dans bien des cas. Le système immunitaire se dégrade davantage, et nous attrapons une maladie plus grave que le refroidissement. Nombre de personnes, surtout les cadres, n'écoutent pas non plus ces signaux et prennent des médicaments plus puissants, pour ne surtout pas s'absenter de leur travail. À la fin de cette chaîne de manifestations, nous trouvons par exemple l'épuisement professionnel, l'apoplexie et l'infarctus. Toutes ces prétendues « maladies » étaient des tentatives du corps pour assurer un fonctionnement optimal. Dans l'exemple présent, il cherchait à obtenir du repos.

En 1992, pour avoir ignoré son corps, mon père obtint à l'âge de 54 ans le repos éternel. Il mourut des suites d'un infarctus. Juste parce qu'il n'avait pas entendu ou pas voulu entendre – je ne sais lequel des deux – tous ces petits signaux déclenchés par le stress. Pour ma part, cela m'a appris à écouter mon corps.

Notre corps est un parfait donneur de signaux. Il vise toujours à pourvoir de manière optimale à ses besoins. Apprenez à l'écouter et beaucoup de maladies et de douleurs devenues inutiles n'apparaîtront plus.

Vous rétorquerez peut-être que cela n'est pas possible aujourd'hui, avec la situation économique. D'un côté, je vous donne raison. Mais d'un autre côté, je vous rappelle votre sens de responsabilité : vous êtes responsable à 100 % de vous et de votre corps, et décidez où vous posez vos priorités. Il existe des entreprises qui renvoient leurs collaborateurs grippés à la maison, par souci de leur santé. Ils le font aussi parce qu'elles savent qu'ils seront moins performants et que le danger de contamination est grand.

2.4 Foi et santé : un modèle de vie

*« Veille sur tes pensées, car elles deviendront tes paroles.
Veille sur tes paroles, car elles deviendront tes actes.
Veille sur tes actes, car ils deviendront tes habitudes.
Veille sur tes habitudes, car elles deviendront ton caractère.
Veille sur ton caractère, car il devient ton destin. »*
(extrait du Talmud)

La présente section mérite tout particulièrement votre attention. Elle est probablement l'une des plus importantes, parce qu'elle vous montre pourquoi vous êtes tel que vous êtes. Je serai donc très complet. Il y va de notre « modèle de vie » !

Nous l'avons déjà constaté, notre raison est très puissante. Si notre raison a bien été programmée dans notre passé, nous jouissons généralement aussi d'une bonne santé. Si la programmation n'a pas été aussi bonne, nous souffrons plus souvent de douleurs, sommes plus sujets aux maladies, bourrés de peurs, etc. Qu'est-ce que cela signifie ? Tout simplement ceci : la science a suffisamment progressé pour pouvoir affirmer que ce ne sont pas nos gènes qui commandent notre santé, mais notre esprit. La biologie cellulaire, et en premier l'épigénétique,⁵ pose ici de nouveaux critères. Il en ressort que nous ne sommes pas marqués ou contrôlés par nos gènes mais par notre environnement. Saviez-vous que des enfants de moins de sept ans ne sont pas en mesure de prendre consciemment une décision ? Leurs réseaux neuronaux ne sont pas encore assez développés. Cela signifie qu'ils accueillent inconsciemment en eux tout ce dont ils font l'expérience à travers leurs sens. Aucun filtre ne vient modifier cette perception avant traitement par le cerveau. Ils prennent pour argent comptant tout ce qu'ils apprennent durant cette période sur la santé. Pour eux, les parents sont comme des dieux. Tout ce qu'ils disent doit donc être vrai. Qu'est-ce que cela signifie dans le détail ? L'ancienne façon de voir de la biologie dit

par exemple : si vous vivez dans une famille où des cancers se sont déclarés au fil des générations, les chances sont grandes pour que vous soyez également atteint de cancer. L'épigénétique en revanche dit que ce n'est pas ainsi. Mais si vous entendez constamment dire dans la famille qu'un cancer peut se produire, il se forme la conviction inconsciente que vous pouvez développer un cancer. La foi, dit-on, déplace les montagnes. Cette croyance profonde peut conduire à ce que vous contractiez effectivement un cancer. Mais si vous êtes profondément persuadé que vos cellules sont en parfaite santé, celles-ci ne se modifieront pas dans un sens négatif. Votre conviction influence donc la formation cellulaire. Une pensée positive est peu utile dans ce cas. Je voudrais vous le montrer à partir de ce qu'on appelle les « modèles de vie »...

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi vous êtes tel que vous êtes, et comment cela est advenu ? Comment le monde dans lequel vous vivez a-t-il été créé ? Je ne parle pas du monde entier, mais de votre « petit monde », dans lequel vous vous mouvez quotidiennement. Dès la naissance, et déjà dans le ventre maternel, nous sommes marqués par des stimulations que nous percevons à travers nos sens. Nous apprenons de nos parents, enseignants et médias comment est le monde. Par exemple, ce que nous avons le droit de faire ou non, ce qui est bon ou mauvais. Nous apprenons par l'expérience, développons des convictions, des conceptions, des valeurs. C'est ainsi que nous construisons notre monde. La physique quantique parle à ce sujet de « matrice ». Votre monde est donc la matrice dans laquelle vous évoluez chaque jour.

Mon monde

Expériences, croyances, dogmes,
valeurs, culture, conceptions, parents,
enseignants, amis...

Mon monde – ma matrice

Avec toutes vos convictions et vos expériences, vous vivez quotidiennement dans votre matrice. Vous regardez donc à travers vos lunettes imaginaires, filtre à travers lequel vous considérez le monde. Imaginez que trois personnes se rendent ensemble dans la forêt : un biologiste, un bûcheron et un joueur. Elles traversent la même forêt, mais chacune la perçoit autrement, à travers son filtre.



Mon monde, filtré par l'ensemble de mes expériences et convictions

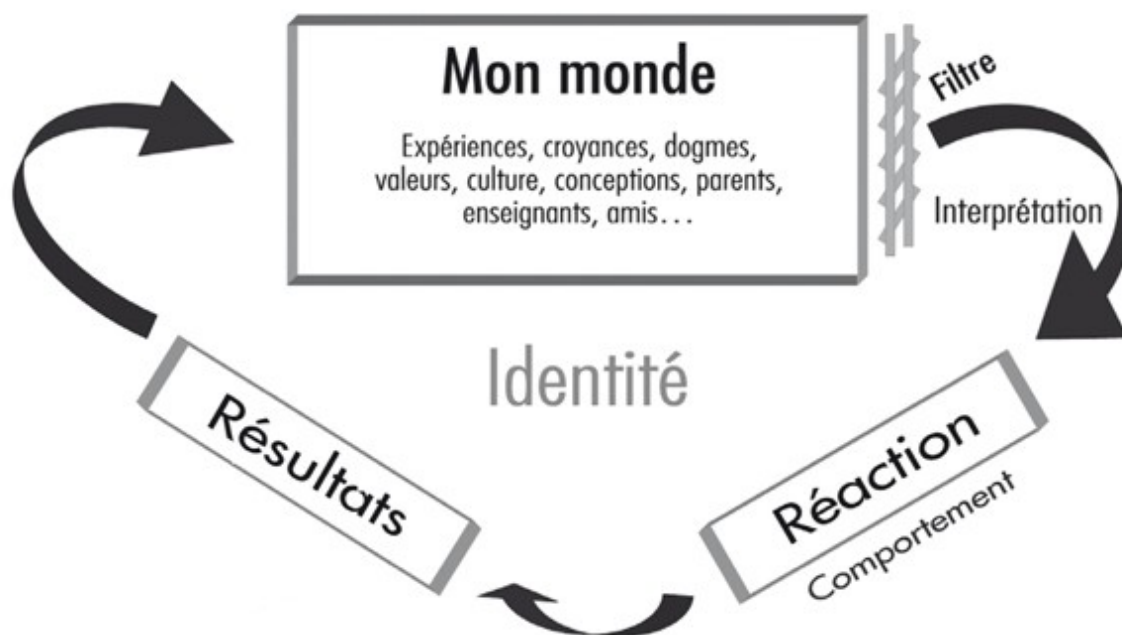
Toutes les situations que vous vivez, vous les contemplez à travers ces lunettes et les interprétez en conséquence. Supposons que vous êtes un petit enfant dont les parents travaillent beaucoup et trouvent peu de temps à vous consacrer. Vous ne recevez donc pas l'attention, la reconnaissance et l'amour souhaités.

Conformément à votre âge, vous jouez beaucoup et tombez de temps en temps. Une fois, vous vous blessez sérieusement. Comme par miracle, vos parents sont alors entièrement là pour vous, s'occupent de vous parce qu'ils sont très inquiets. Qu'apprenez-vous d'une telle situation ? Songez que durant les six premières années, l'enfant n'apprend pas consciemment. Vous guérissez et vos parents reprennent leur travail. Quelques semaines plus tard, il vous arrive de nouveau quelque chose et vos parents vous consacrent une fois de plus toute leur attention. Quelle a été votre expérience d'enfance ? Que vous recevez toujours entière attention et amour quand vous êtes malade ou blessé. À partir de là se développe une conviction inconsciente : je reçois attention et amour quand je suis malade. Il en résulte une stratégie inconsciente et un schéma de comportement qui se perpétuera jusque dans la vieillesse. Malheureusement, ce schéma s'autonomise et vous tombez souvent malade au cours de votre vie, obtenez un système immunitaire fragile, etc.

Revenons au modèle de vie. Cette conviction inconsciente est devenue votre matrice, votre habitude. Si vous rencontrez dans votre vie des situations où vous ne recevez pas suffisamment d'attention et d'amour, votre inconscient regarde à travers son filtre, interprète la situation et fera quoi ? Tomber malade ! Cela vous paraît tiré par les cheveux ? Alors considérez votre vie, comment elle est marquée par vos convictions et vos schémas de comportement, et comment ceux-ci vous font courir chaque jour sur place, dans votre roue de hamster.

Autre exemple : enfant, vous avez toujours été témoin de la souffrance de votre mère lorsqu'elle avait ses règles. Au début, vous ne saviez rien des règles, puis vous en avez entendu parler à l'école. Et vous voyiez mois après mois votre mère souffrir. Quelle sera votre conviction en matière de règles ? Les douleurs de règles sont normales et brutales. Une fois de plus, votre subconscient regarde à travers des lunettes et interprète la situation mensuelle. Le corps se comporte en conséquence, car il a eu assez de temps pour apprendre. On peut parler d'une

« empreinte » dans vos informations cellulaires, d'une programmation. Les expériences déterminent vos conclusions (résultats), mois après mois : les règles sont très douloureuses. Inconsciemment, bien sûr, puisque nous agissons inconsciemment à 95 %.

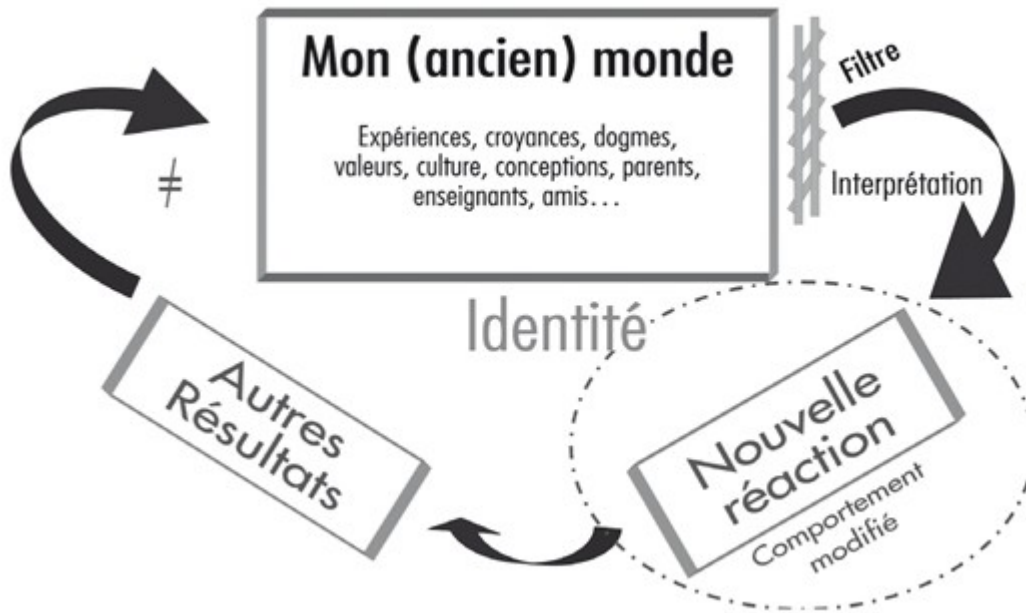


Mon monde influe sur mon comportement et mes résultats.

Il en est ainsi de toutes vos convictions. Elles sont vos habitudes. Prenons la recherche sur le cerveau : elle décrit très bien comment naît une habitude. Votre cerveau contient des milliards d'interconnexions neuronales. Ces branches nerveuses représentent toutes nos expériences, tout ce que nous avons appris. Chaque seconde, une infinité d'activités cérébrales se produisent. Des interconnexions neuronales se forment lorsque l'extrémité d'une branche nerveuse, ou synapse, devient active et s'arrime à une autre branche nerveuse. Cela se produit constamment. Une synapse s'arrime par exemple lorsque nous faisons quelque chose. Par l'énergie qu'elle « décharge », elle reste collée un certain temps à cette branche nerveuse. Puis elle va chercher une autre branche nerveuse. Si, en revanche, nous répétons une certaine action ou manière de penser, ou percevons toujours de nouveau un même fait, la synapse reste en place et se

« colle » durablement. Une nouvelle interconnexion neuronale aura été créée. Nous l'appelons « habitude ». Par exemple, il vous a fallu vous souvenir de quantités de choses pendant vos cours de conduite : mettre le clignotant, passer les vitesses, actionner l'accélérateur, l'embrayage et le frein tout en observant la circulation. Aujourd'hui, tous ces gestes sont devenus automatiques parce que les nombreuses répétitions ont formé des interconnexions neuronales, c'est-à-dire des habitudes. Vous roulez en voiture sans avoir à y réfléchir plus particulièrement et pouvez même, tout en conduisant, vous entretenir avec votre passager.

Que pouvez-vous faire pour changer vos résultats ? Pour enfin guérir ou rester en bonne santé ? La plupart des gens font ceci : ils modifient leur comportement. Regardez bien encore une fois le schéma du modèle de vie. Que se passe-t-il si vous modifiez votre comportement ? Vous réagissez alors différemment à certaines situations et obtenez d'autres résultats. Mais que se passe-t-il ensuite ? Vos nouveaux résultats se heurtent à votre ancien monde. C'est pourquoi un changement de comportement fonctionne très bien la première fois, et peut-être encore la seconde. Mais à la troisième fois, l'habitude reprend le dessus et vous plongez de nouveau dans votre comportement habituel.



Changer mon seul comportement ne conduit pas à terme à d'autres résultats.

Il se peut même qu'en cas de schémas de comportements ou de convictions simples ou peu profonds, cette stratégie fonctionne durablement parce qu'en raison des résultats modifiés, elle permet de construire de nouveaux schémas de comportement. Mais en règle générale – vous ne le savez que trop bien – vous retombez dans vos anciens schémas.

Si donc ce sont vos convictions qui influent sur votre vie, le seul changement sensé est celui de vos convictions. Là réside la solution du problème. C'est l'un *des* secrets de la vie.

Changez vos convictions,
vous changerez votre vie... durablement !



Changer mes convictions change mon comportement. Il s'ensuit d'autres résultats et donc une autre vision du monde.

Comme dans l'expérience de la double fente en physique quantique, une autre façon de voir crée une autre vibration qui, à son tour, provoque de nouveaux résultats. Ou comme représenté dans le modèle de vie : si vous changez vos convictions, vous voyez le monde à travers une nouvelle paire de lunettes et réinterprétez toutes les situations en conséquence. Vous vous comportez alors différemment, réagissez différemment et obtenez automatiquement d'autres résultats. Et ces autres résultats confirment à leur tour vos nouvelles convictions. Pour finir, votre monde change aussi.

Posez-vous donc les questions suivantes : quels sont vos schémas mentaux négatifs et quels sont vos dogmes ? Quelles convictions vous entravent dans votre vie ?

Noter les convictions et dogmes
entravants

Prenez une feuille de papier. Écrivez toutes les expressions, toutes les phrases et situations qui vous entravent dans la vie. Il en existe des centaines. Beaucoup commencent par « Je dois... », par exemple « Je dois faire attention à ne pas tomber malade » ; ou par « Je ne peux pas... », par exemple « Je ne peux pas être en bonne santé », « Je ne peux pas être libre » (avec une maladie des voies respiratoires), « Chaque année, j'ai le rhume des foins », etc. Quelles étaient les expressions que vous avez apprises à l'époque – de la famille, des médecins, des médias ? Notez tout ce qui vous vient à l'esprit.

Autrefois, Sonja, ma femme, avait pratiquement toutes les allergies imaginables. Parmi les tests d'allergie, il n'y en avait aucun auquel sa peau ne réagissait pas. Vous imaginez l'état de son bras après le test ! Pour les médecins, elle était une mine d'or. Pas une semaine ne s'écoulait sans qu'elle consulte l'un d'entre eux. Vous voyez la gravité de la situation.

Un jour, elle en a eu assez. Et, sans le savoir, elle appliqua les connaissances de la physique quantique. Du jour au lendemain, elle modifia ses convictions et se dit : « Je peux tout manger. » Elle fit alors ce que tout médecin lui aurait déconseillé : manger tout ce dont elle avait envie et dont elle s'était privée durant les dix dernières années – avec joie et plaisir. Et il arriva ce que personne n'aurait pensé : elle n'eut aucune réaction. Depuis, elle s'est débarrassée de toutes ses allergies. En juin 2010, elle est retournée voir un allergologue et a passé les tests. De toutes les allergies qu'elle avait auparavant, il n'en restait que trois.

Je ne vous inviterai pas à l'imiter. La question est plutôt de savoir si vous êtes prêt à lâcher vos anciennes convictions et à les échanger contre de nouvelles. L'exemple de ma femme vise à montrer ce qui est possible. Réussir sa vie à l'ère de la conscience quantique veut dire se libérer d'anciennes convictions.

L'exercice suivant montre comment changer de convictions en douceur :



Changer de convictions

Prenez une conviction de votre liste. Asseyez-vous ou couchez-vous confortablement, fermez les yeux. Représentez-vous en train d'agir selon une nouvelle conviction. Dépeignez la situation sous tous ses angles. Entendez-vous agir, et surtout, sentez-vous agir. Plus la représentation est intense, mieux c'est. Répétez cette visualisation de préférence chaque matin et chaque soir, peu après le réveil et juste avant l'endormissement, pendant 7 minutes chaque fois, pendant 30 jours d'affilée. Si vous sautez un jour, vous pouvez recommencer à zéro.

Veillez à agir de plus en plus, au quotidien, selon votre nouvelle conviction. Plus vous l'intégrerez, plus la démarche vous sera facile.

Elle vous deviendra de plus en plus familière et vous assurera la sécurité nécessaire.

Cet exercice dit « de 30 jours » repose sur les dernières recherches scientifiques de la NASA. Lors d'expériences, la NASA a constaté qu'au bout de 25 à 30 jours d'action ininterrompue, de nouvelles interconnexions neuronales se créaient durablement, et donc des habitudes.

Vous constaterez comment votre nouvelle conviction fait de plus en plus partie de votre nature. Il se peut que votre ancienne conviction réapparaisse. C'est normal. Mais vous vous en rendrez compte et aurez la possibilité de faire votre choix en fonction de la nouvelle.

Pourquoi est-il important de pratiquer l'exercice au réveil et à l'endormissement ? C'est le moment où votre cerveau se trouve à l'état alpha, état semblable à celui d'une méditation : les pensées et le corps sont plus calmes. L'exercice est alors beaucoup plus

facile à exécuter et pénètre beaucoup plus vite dans le subconscient.

Un aspect important dans le registre croyance et guérison est l'effet placebo. Au sens strict, un placebo est un médicament fictif qui ne contient pas de substance active, et donc pas de substance susceptible de provoquer un effet pharmacologique. Dans un sens plus large, on appelle également placebo d'autres interventions fictives, par exemple une opération. L'effet placebo est l'effet de guérison obtenu sans médicament ni intervention chirurgicale. Par exemple, dans un groupe de patients souffrant du genou, tous eurent le genou ouvert et recousu, mais une opération ne fut pratiquée que sur certains. Les patients n'en furent évidemment pas informés. Cependant, tous purent de nouveau marcher après l'intervention. On estime que plus de 30 % de toutes les guérisons sont dues à l'effet placebo⁶. Ce seul fait permet de saisir l'impact de la croyance sur la guérison. Qu'êtes-vous prêt à croire en rapport avec votre guérison ? L'énergie suit l'attention.

2.5 Transformer les croyances et les schémas profondément enracinés dans le mental en vue d'une guérison

« Cela est vrai. Nous sommes en mesure de modifier notre passé ! »

Vous venez d'apprendre un exercice vous permettant de changer durablement vos convictions. Cela suppose toutefois que vous sachiez quelle conviction sous-tend votre schéma de comportement. Beaucoup de personnes ne trouvent pas sans aide extérieure ce qui se cache derrière tous leurs schémas. Il existe aussi des convictions si profondes qu'elles ne peuvent pas être éradiquées de votre monde avec l'exercice ci-dessus. Elles semblent consubstantielles à la personne. Cela est dû au fait que nous sommes convaincus – inconsciemment – en raison de nos

expériences, que le schéma correspondant est vital pour la survie. Votre système corporel fera donc tout le nécessaire pour maintenir ce schéma. Vous pouvez toujours visualiser, jusqu'au jour du jugement dernier. Dans les profondeurs de votre subconscient, un programme de sabotage est à l'œuvre pour empêcher toute transformation. Cela se comprend, puisque votre programme actuel croit que vous ne pourriez pas survivre sinon. Songez que le corps est conçu pour pouvoir parfaitement à ses besoins. Mais si prodigieux que soit notre corps, il n'a jamais appris à distinguer entre les époques.

Richard Bandler, cofondateur de la programmation neurolinguistique, a dit une fois dans l'un de ses séminaires : « Ce qu'il y a de bien avec le passé, c'est qu'il est passé. » Il a bien sûr raison. Mais combien de fois séjournons-nous avec nos pensées dans le passé bien que nous ne puissions le changer. C'est une pure perte de temps et d'énergie, sauf si vous plongez dans de beaux souvenirs qui vous font du bien. Que pouvez-vous faire pour changer ces schémas surannés ? Si vous ne pouvez pas changer le passé, êtes-vous impuissant ? Pas tout à fait, si vous savez utiliser les résultats des nouvelles sciences. À quoi est-il dû que notre cerveau ne distingue pas une représentation d'une réalité ? Qu'il ne comprenne pas qu'un schéma important dans l'enfance est aujourd'hui un handicap ? La réponse est très simple. Votre cerveau n'a pas besoin de distinguer. Parce que ce qui est pour nous l'espace et le temps est une illusion. À mon avis, nous nous sommes échafaudé ce système pour comprendre le jour et la nuit et les saisons. Les nouvelles sciences s'emploient très minutieusement à expliquer cela à partir de leurs recherches.

Le principe du croisement, évoqué à la section 1.3 (note 8) est une expérience merveilleuse, abolissant le temps et l'espace. Regardez-en donc la vidéo.

Mais revenons à la pratique. Vous verrez que les exercices de ce livre utilisent en partie la possibilité d'aller et venir entre le temps

et l'espace. Non pas comme dans une machine à remonter le temps, mais de façon tout à fait réelle. L'exercice suivant que je vais vous proposer est si puissant qu'il vous permet de modifier tous vos souvenirs du passé. Car si vous êtes en mesure de traverser toutes les situations de votre vie avec une autre conviction, tous les schémas de comportement qui s'y rapportent changent. Avec cet exercice, vous êtes donc effectivement en mesure de modifier votre passé. Vous ne pouvez évidemment pas modifier les situations vécues. Mais cela n'est pas important. Ce qui vous entrave n'est pas la situation en elle-même, mais le sentiment négatif qui vous y relie. Comme avec une offense ou une blessure, où ce ne sont pas les mots qui vous rendent la vie difficile, mais les sentiments générés en vous. Pour cet exercice, vous n'avez pas besoin de savoir quelle conviction sous-tend votre schéma de comportement. Il s'agit exclusivement de vos sentiments, et non de quelconques affirmations, d'ailleurs appelées croyances négatives en psychologie.

J'appelle cet exercice « Transformation de la conscience cellulaire ». Son nom décrit précisément ce qui va se passer : les informations inscrites dans votre conscience cellulaire vont être écrasées. L'ADN sera réécrite. Et comme toutes les informations sont présentes dans chaque cellule, vos 50 billions de cellules se transforment. Avant que vous ne commenciez l'exercice, je veux vous décrire précisément ce que vous allez faire. À première vue, l'exercice semble compliqué. Mais vous constaterez qu'il ne devrait pas durer plus de dix minutes. Veuillez ne pas l'exécuter en le lisant ou en l'ayant appris par cœur. Cela ne fonctionnera pas. Soit vous dictez sur un dictaphone ce que vous allez lire ci-dessous, soit vous achetez le CD (allemand) *Transformation de la conscience cellulaire*.



Lors de la transformation de la conscience cellulaire, le code ADN est réécrit.

Déroulé de l'exercice

- Ayez à disposition un bout de papier et un crayon.
- Recherchez la conviction profonde ou le schéma de comportement profond qui vous changera durablement.
- Faites le test indiquant si c'est le moment approprié pour laisser partir le schéma actuellement actif.⁷
- Demandez-vous : qu'est-ce que je veux à la place ?
- Notez ce que vous voulez à la place.
- Rappelez-vous une situation du passé dans laquelle vous avez déjà vécu ce « à la place » (ne serait-ce qu'un court instant).
- Replongez-vous dans cette situation, revivez-la dans votre représentation, de façon à être de nouveau profondément dans ce sentiment.
- Quand le sentiment est au plus fort, serrez un poing et ancrez ainsi ce sentiment dans le geste de la main.⁸

- Avec l'aide de la méditation, entreprenez un voyage dans le passé.
- Au cours de cette méditation, remontez votre vie du présent jusqu'au passé le plus reculé.
- Chaque fois qu'apparaît une situation dans laquelle l'ancienne conviction, l'ancien schéma de comportement vous a entravé, posez un marqueur.
- Parcourez toute votre vie jusqu'à la naissance – à la vitesse qui vous convient. (Cela va généralement plus vite qu'on ne le croit).
- Revivez votre naissance.
- Remontez encore plus loin, au temps où vous grandissiez dans le ventre de votre mère.
- Vivez le moment de votre conception. (Oui, ça marche ! même si votre tête vous dit que non)
- Remontez encore plus loin, jusqu'à environ 10 minutes avant votre conception.
- Restez un moment en ce point.
- Souvenez-vous ensuite pourquoi vous faites cet exercice et entrez dans le sentiment du « à la place de ».
- Décidez d'entrer dans la vie.
- Vivez de nouveau toute votre vie, du moment de la conception jusqu'à l'instant présent. Vous retrouvez tous les marqueurs que vous avez placés sur votre chemin.
- Traversez les situations autrefois problématiques avec le sentiment du « à la place », et au besoin activez votre ancre.
- Revivez ces situations de façon totalement nouvelle.
- Sentez, alors que vous revivez une situation, comment les informations cellulaires sont réécrites.
- Au-delà du présent, entrez dans le futur jusque peu avant le moment de votre mort.
- Regardez rétrospectivement votre présent actuel. Qu'avez-vous vécu avec ce nouveau sentiment ? Comment a été votre vie ?

Qu'avez-vous fait ?

- Retournez dans le présent.
- Revenez dans votre conscience diurne.
- Notez ce que vous avez vécu au fil de cet exercice.

Si au cours de ce voyage à travers votre vie, vous n'avez pas trouvé beaucoup de stations à marquer, c'est tout à fait en ordre. Le subconscient prend ce dont il a besoin. Comme dans tous les exercices, il faut savoir qu'il n'y a rien à atteindre. Soyez donc plutôt surpris – comme un petit enfant qui fait l'expérience du monde.

Pourquoi remontons-nous avant la naissance ? C'est très simple : souvent, nos empreintes datent de la phase fœtale. Le fœtus, déjà, perçoit ce qui se passe dans le monde extérieur, par exemple si la mère est craintive, si elle ne va pas bien, si les parents vivent dans le besoin, ou si l'enfant n'était pas souhaité. Ainsi se créent déjà des empreintes chez l'enfant avant qu'il ait vu la lumière du jour. Si les parents conçoivent l'enfant pendant une phase de manque, de maladie, etc., ces informations sont retenues dans les cellules lors de la première division cellulaire. Et vous pouvez peut-être vous imaginer ce qui arrive lorsqu'ensuite ces cellules se divisent des millions de fois. C'est pourquoi nous commençons le changement avant même la conception. Sans compter que pour la plupart des gens, c'est un sentiment extraordinairement beau, indescriptible, de se percevoir en tant qu'âme. Faites-en vous-même tout de suite l'expérience.



Déjà en tant que fœtus, nous recevons l’empreinte du monde extérieur.

L’exercice « Transformation de la conscience cellulaire » s’applique à tous les thèmes qui vous empêchent d’une manière ou d’une autre d’atteindre ce que vous visez.

Êtes-vous prêt ? Alors cherchez un endroit tranquille où vous ne serez pas dérangé dans les 20 minutes qui suivent. Mais n’oubliez pas de préparer un crayon et une feuille de papier.

Transformation de la conscience cellulaire

Réfléchissez au schéma de croyance ou de comportement que vous voulez modifier durablement.

Effectuez le test kinésiologique afin de vérifier si c’est le moment approprié pour que ce schéma vous quitte.⁹ Pensez que cela n’a un sens d’effectuer cet exercice que si votre corps est d’accord. Sinon, vous serez déçu du résultat. Si votre corps n’est pas d’accord, posez-lui intérieurement la question : « Que puis-je faire pour que tu sois d’accord ? » Votre voix intérieure vous communiquera une réponse, que ce soit à travers une image, un mot, une phrase ou un sentiment.

Si votre corps est d'accord, poursuivez. Demandez-vous ce que vous voulez à la place de votre schéma. Si votre schéma de comportement est par exemple de réagir à la présence d'un chat par une allergie, votre nouveau comportement, « à la place », pourrait être : « J'aime caresser un chat, et je vais parfaitement bien en le faisant. » Ou bien : « Au lieu d'être toujours malade, c'est un plaisir de vivre en excellente santé toute l'année. » Quel est votre « à la place » ? Formulez-le, puis notez-le sur votre bout de papier.

Souvenez-vous à présent d'une situation dans votre vie où vous avez déjà vécu ce « à la place », ne serait-ce qu'un court moment. (Vous n'avez encore jamais pu caresser un chat sans déclencher une crise d'éternuements ? Prenez alors une situation avec un chien ou un autre animal.) Puis fermez les yeux et remontez dans vos souvenirs. Revivez la situation encore une fois, de façon à la vivre avec tous vos sens. C'est-à-dire, ne vous contemplez pas comme dans un film, mais soyez dans la situation. Revivez-la encore – comme autrefois – et sentez comme c'était bien. Laissez-vous complètement aller à ce sentiment. Lorsque vous sentez qu'il est au plus fort, serrez le poing gauche ou droit pour ancrer ce sentiment dans ce geste. Desserrez le poing au bout de quelques secondes et remontez à la surface de votre conscience. Ouvrez les yeux. Comment vous sentiez-vous à revivre ce sentiment agréable ? Je suis toujours enthousiaste devant ce que les êtres humains sont capables.

Maintenant levez-vous, marchez dans la pièce, puis rasseyez-vous ou recouchez-vous. Pensez un instant à n'importe quoi qui vous traverse la tête. Puis testez votre ancre en serrant le poing. Sentez-vous le beau sentiment déjà se manifester ? Si ce n'est pas le cas, répétez la séquence de l'ancrage jusqu'à ce que l'ancre soit bien installée – ce qui devrait être le cas dès la fois suivante.

Et maintenant, en route pour le voyage de votre vie : refermez les yeux, en sachant que vous avez ancré votre « à la place de » dans votre poing serré. Les mains reposent très tranquillement le long du corps ou sur lui. Soyez attentif un moment à votre respiration, comment elle va et vient. Percevez comment votre corps se détend un peu plus à chaque respiration.

Maintenant, faites défiler toute votre vie à rebours devant votre œil intérieur. En général, cela va très vite, mais prenez le temps qu'il faut. Vous rencontrerez des situations dans lesquelles vous étiez entièrement gouverné par votre ancien schéma de comportement Représentez-vous en train de planter un marqueur juste à cet endroit de la ligne du temps, comme une aiguille sur une carte routière. Parcourez votre âge adulte, revenez au début de celui-ci, à la jeunesse, à l'enfance, à la petite enfance, à la naissance. Percevez votre naissance. Remontez tout le temps passé à grandir dans le ventre maternel jusqu'à la conception. Percevez votre conception. Puis remontez à dix minutes avant celle-ci. Vous n'êtes que votre âme. Arrêtez-vous ici. Profitez de ce temps de l'âme, dans lequel vous êtes totalement libre. Ici est l'amour parfait, tout le savoir de l'univers, la perfection dans sa forme pure. Tout cela, vous pouvez le sentir maintenant, l'unisson avec tout et avec Dieu.

Souvenez-vous de votre sentiment « à la place de » en serrant le poing. Sentez ce que vous voulez à la place, et préparez-vous à replonger dans votre vie. Êtes-vous prêt à revivre encore une fois votre vie, mais maintenant avec un nouveau comportement, une nouvelle croyance, une nouvelle conviction ? Plus libre, plus comblé, plus aimé, et en meilleure santé ? Alors, c'est parti. Voyez vos parents en train de faire l'amour, fusionnant l'un avec l'autre, en train de concevoir un enfant. Dans cette cellule est déjà contenu votre « à la place ». Percevez le début de la première division cellulaire,

la division en plus en plus de cellules, le développement de l'embryon. Si votre ancien schéma s'était déjà formé dans cette phase, percevez comment le nouveau le remplace. Si votre ancre peut vous être utile, recourez-y. Les informations cellulaires sont modifiées. Vous grandissez dans le ventre maternel et sentez la force de vie s'amplifier de plus en plus. Vous vous réjouissez à la perspective de bientôt voir la lumière du monde. Puis le grand moment arrive, celui de la naissance ! Criez-le intérieurement et réjouissez-vous de ce qui va pouvoir arriver. Vous vivez votre phase de la petite enfance. Trouvez-vous ici des marqueurs représentant vos anciens schémas de comportement ? Alors le nouveau sentiment remplace l'ancien ici aussi. Au besoin, déclenchez l'effet de l'ancre. Vous constatez que vous vivez toutes les situations de manière complètement nouvelle. Vos souvenirs changent. Votre conscience cellulaire est en train de se transformer, comme si toutes les cellules recevaient une nouvelle empreinte.

Vous grandissez de l'enfance vers l'adolescence. Tous les marqueurs sont remplacés, toutes les informations cellulaires modifiées. Sentez que vous gagnez en force. Vous êtes adulte et vous vous rapprochez toujours plus du présent. À un moment, vous voilà arrivé dans l'aujourd'hui. Mais laissez la vie suivre son cours dans votre avenir. Percevez comment vous devenez plus âgé et vivez un avenir merveilleux. Vous jouissez pleinement de votre avenir. Arrêtez-vous peu avant le jour où votre âme quitte le corps et que celui-ci meurt.

Regardez en arrière, vers le présent. Qu'avez-vous vécu ? Qu'avez-vous fait avec votre nouveau schéma de comportement ? Comment avez-vous vécu ? Qui était chez vous ? Quelles situations particulières avez-vous vécues, qui ont influé sur votre vie ? Qu'avez-vous fait activement à cet effet ? Regardez précisément votre ligne du temps. Voyez-

vous que votre nouveau schéma de comportement a complètement renouvelé votre conscience cellulaire ?

Remerciez-vous pour la vie que vous vous êtes vous-même créée. Puis retournez dans le présent. Une fois arrivé, percevez votre corps. Sentez comment vous êtes assis sur la chaise ou allongé sur le canapé. Concentrez-vous sur votre respiration, comment elle va et vient. Et quand vous êtes complètement revenu à votre conscience diurne, ouvrez les yeux au moment qui est le bon pour vous. Prenez alors votre feuille de papier et notez ce qui est à noter. Plus vous écrivez, mieux c'est.

Bienvenue dans une nouvelle vie. La vie n'est-elle pas belle ? J'aurais embrassé le monde entier chaque fois après avoir exécuté cet exercice avec mes clients ou mes stagiaires. Il est une cure de rafraîchissement cellulaire qui change tout.

Profitez de la période à venir. Vous aurez probablement déjà beaucoup ressenti pendant l'exercice. Attendez de voir ce qui peut arriver. Ce peut être considérable et se manifester rapidement ou être peu et prendre du temps. Votre âme sait ce qui est bon pour vous. Pour vous, il n'existe pas de mieux ou de plus rapide. Libérez-vous de toutes ces notions et profitez simplement de ce qui vous arrive.

2.6 Libération des peurs, phobies et crises de panique

*« Ce n'est pas la peur en soi qui crée la panique.
Mais seulement le sentiment désagréable. La peur, quant à elle,
est notre planche de salut. »*

Beaucoup de personnes viennent me voir parce qu'elles ne savent plus comment faire, étant à la merci d'angoisses ou de crises de panique paralysantes depuis des années. Vous connaissez ? Elles

veulent alors que je fasse disparaître ces angoisses ou les « efface ». C'est justement ce que je ne fais pas. Supposez que je vous retire une peur et que vous traversiez ensuite la route tranquillement sans regarder ni à droite ni à gauche. Vous imaginez la suite ! Je ne vous retirerai donc pas vos peurs, parce qu'elles permettent en fait de vous rendre vigilant.

Les peurs et les angoisses sont des schémas de base archaïques pour nous mettre en garde. Elles nous signalent que quelque chose n'est pas en ordre. Il existe peu de peurs qui soient de naissance. Nous acquérons la plupart au cours de notre vie. Les hypothèses varient sur les angoisses fondamentales des êtres humains. Je me réfère ici à trois d'entre elles, dont les autres découlent :

- peur d'être seul, de la solitude ;
- peur de l'absence de sens, de l'absurdité ;
- peur de la finitude, de la mort.

Toutes les autres peurs s'acquièrent à diverses occasions. En général, après avoir vu, entendu ou vécu quelque chose de grave. Notre cerveau associe alors ce « grave » à un sentiment désagréable.

Ce n'est donc pas finalement la peur qui nous paralyse mais le sentiment qui naît avec elle. Il en va de même dans les crises de panique ou les phobies. Imaginez que la peur se présente mais sans un sentiment négatif. Qu'arrive-t-il, à votre avis ? Rien, absolument rien. Vous remarquez la peur mais vous vous sentez bien. Vous pouvez alors décider quoi faire.

C'est pourquoi, pour vous libérer des peurs, je ne vous retire pas votre peur mais vous aide seulement à muer le sentiment négatif en sentiment positif. Après guérison, on a l'impression que la peur

a disparu, mais ce n'est qu'une apparence, parce que vous n'y réagissez plus.

Vivre à l'ère de la conscience quantique signifie dans ce cas attribuer d'autres sentiments aux situations – comme dans l'exercice « Transformation de la conscience cellulaire », afin de modifier la vibration et donc l'énergie. Le sentiment devient norme, comme à l'origine, quand la peur n'existait pas encore.

À ce sujet une nouvelle anecdote de Sonja, ma femme (elle a réalisé tant de changements positifs dans sa vie, qu'elle est une merveilleuse source d'exemples). Sonja a pour ainsi dire grandi dans une piscine, celle où sa mère travaillait à l'époque. Plus tard, la famille passait les vacances sur la côte hollandaise. Sonja a donc beaucoup été en contact avec l'élément liquide et se sentait dans l'eau comme un poisson. Jusqu'à ce que la télévision diffuse *Les Dents de la mer*. En voyant ce film, la peur de la mer a soudain grandi en elle de minute en minute (ce film a d'ailleurs provoqué chez beaucoup de gens une peur irrépressible des requins). Puis, elle n'a plus pu entrer dans la mer. La peur des requins s'était commuée en panique. Et comme les peurs tendent au surréel (que l'on songe à la jalousie), son angoisse s'est étendue jusqu'à ne plus pouvoir entrer dans un lac artificiel sans avoir peur. Les crises d'angoisses sont rarement compréhensibles. Aussi, ma femme s'est-elle abstenue d'entrer dans l'eau pendant les vingt-cinq années qui suivirent.

Puis j'ai fait avec elle un exercice de libération des peurs. Avec cet exercice, il faut en général entre 3 et 30 minutes pour que le client se libère définitivement de ses peurs. À moins qu'on s'appelle Marcel et ne croie pas en la guérison.¹⁰ J'ai donc travaillé avec Sonja en mai 2009 sur sa phobie des requins. Je n'ai pas pu véritablement tester après si la phobie avait perdu son aiguillon. Après l'exercice, elle n'avait plus de difficulté à regarder des films sur les requins. Le temps passa. En juin, nous partîmes en voyage

de noces à Bali. Nous avons une plage de rêve et entrâmes tous les deux dans l'eau. Pour moi, c'était inhabituel de la voir entrer ainsi dans l'eau, mais pas tant pour elle, parce qu'elle pouvait le faire en étant accompagnée. Surtout si elle voyait le fond de la mer. Là où j'ai vraiment été étonné, c'est quand je l'ai vue, de ma chaise longue, pardessus mon livre, nager librement au-delà des balises. Ce n'était pas tout. Quand elle est sortie de l'eau pour me raconter ce qui était arrivé, je n'ai pas pu m'empêcher de sourire. « J'ai dépassé à la nage la zone de sécurité, et tout allait bien », a-t-elle raconté. « Peu de temps après, ma raison s'est rappelée de ma phobie, mais il ne s'est rien passé. Pourtant, la scène du film *Les Dents de la mer* m'est aussitôt revenue à l'esprit. Les images n'ont plus déclenché de sentiment négatif. J'ai donc pu nager en toute tranquillité. » Puis les images du film cessèrent de remonter. Cela fait maintenant un an. Récemment, nous sommes retournés à Bali, et ma femme a nagé autant qu'elle le voulait, et partout – libre de toute peur.



Modification du sentiment de peur

Pour vous permettre à vous aussi de traverser la vie sans peur, je voudrais vous présenter l'exercice que j'ai utilisé pour Sonja. Commencez par bien lire tout l'exercice avant de l'exécuter.

★ Se libérer des peurs

Quelle peur, quelle phobie, quelle panique souhaitez-vous modifier ? Commencez de préférence par une petite. Si la peur est grande ou profonde, je vous conseille de prendre l'aide d'un expert. Car un travail de préparation et de l'expérience sont en général nécessaires pour effectivement changer une telle peur.

Asseyez-vous confortablement sur une chaise ou dans un fauteuil. Fermez les yeux et souvenez-vous d'une situation où vous aviez cette peur ou phobie. Entrez complètement dans la situation pour percevoir exactement votre peur. Où percevez-vous ce sentiment dans votre corps ? Localisez-le précisément. Lorsque le sentiment est au plus fort, imaginez vous en train de zoomer le sentiment hors du corps, à un mètre de vous, comme avec une caméra. Votre sentiment est maintenant devant vous. Votre raison ne peut pas le comprendre mais cela n'a pas d'importance. Percevez-vous maintenant ce sentiment devant votre corps, ou encore dans votre corps ? Il est important que ce sentiment se trouve devant vous, parce que vous vous en dissociez ainsi. Cela signifie que vous n'êtes plus dans votre sentiment. Son intensité diminue alors, et il devient plus supportable. Si vous continuez à sentir la peur dans votre corps, sortez-la de nouveau avec le zoom, jusqu'à la percevoir nettement à un mètre de vous.

Observez le sentiment pendant un moment. C'est lui, précisément, qui vous inhibe toujours de nouveau. Un sentiment, rien d'autre. Quelle est la couleur de la peur ?¹¹ Percevez exactement la couleur de votre peur. Quelle est votre couleur préférée ? Représentez-vous un seau rempli de votre couleur préférée. Il flotte au-dessus de votre peur. Puis vous déversez cette couleur sur votre sentiment, de sorte que celui-ci apparaisse entièrement dans votre couleur préférée. Comment le sentez-vous maintenant ? Un peu mieux ?

Quelle est la forme du sentiment ? Percevez-en aussi la forme avec précision. Commencez maintenant à changer la forme dans votre représentation. Modifiez la forme de façon que le sentiment s'améliore encore. Quand vous avez trouvé la forme optimale, conservez-la. Pouvez-vous attribuer un son à ce sentiment ? Si oui, lequel ? Modifiez-le dans votre représentation jusqu'à ce qu'il devienne aussi agréable que possible. Dernière question : celle du mouvement. Le sentiment bouge-t-il ? Les sentiments restent rarement immobiles, mais c'est néanmoins possible. Oscille-t-il ? Vibre-t-il ? Se dilate-t-il ? Amplifiez ou diminuez ce mouvement – toujours dans le but de l'améliorer. Commencez très lentement à le tourner – d'abord dans un sens puis dans l'autre. Lequel est le plus agréable ? Continuez à le tourner dans le sens que vous ressentez comme plus agréable. Puis changez la vitesse : faites le tourner plus vite. Qu'arrive-t-il ? Est-ce plus agréable ou plus désagréable ? Modifiez la vitesse jusqu'à ce qu'elle aussi vous paraisse optimale. Vous pouvez aussi étirer le sentiment, le rétrécir ou le laisser vibrer. Jouez avec ces modifications, essayez-les, jusqu'à ce que votre sentiment de peur ait suffisamment changé et soit devenu agréable.

Voulez-vous maintenant retrouver votre sentiment de peur ? Votre raison dira sans doute non, puisque c'est une peur. Mais sentez-le bien : ce sentiment qui, jusqu'il y a encore quelques minutes, vous a si fortement inhibé, est-il encore présent ? N'est-il pas devenu neutre, voire agréable ? C'est votre sentiment, il fait partie de vous. Zoomez-le donc de nouveau pour le faire entrer à l'intérieur de votre corps, à son emplacement initial. Comment le sentez-vous là ? Percevez cela précisément.

Ouvrez les yeux, levez-vous pour aller boire un verre ou marcher dans la pièce. Asseyez-vous de nouveau. Et maintenant faites le test. Par le souvenir, entrez encore une fois dans votre peur. Sentez-vous encore la lourdeur, la

rigidité et tout ce qu'il y avait avant ? Beaucoup de personnes ne parviennent même plus à se remémorer le sentiment de la peur. Si toutefois un sentiment désagréable demeurerait, recommencez l'exercice. Puis faites un autre test. Représentez-vous comment vous vivrez la situation à l'avenir. Comment le ressentez-vous ? La peur vous inhibe-t-elle encore ou ne résonne-t-elle plus ? Si la peur était encore désagréable, répétez l'exercice.

Bienvenue dans un nouveau miracle. Félicitations ! Le sentiment de peur ou de phobie appartient au passé ! Pour finir, je voudrais encore une fois revenir à l'expérience avec la phobie des requins de Sonja. Sa peur peut refaire surface, parce que sa raison s'en souvient. Mais vous constaterez qu'elle ne trouvera plus de résonance, et plutôt un sentiment nouveau, peut-être agréable.

2.7 Activation des forces d'autoguérison

« Il est bon que tout soit déjà en nous.

Nous n'avons donc pas besoin d'apprendre, mais seulement de nous souvenir. »

Pour une certaine raison, nous avons désappris à activer nos forces d'autoguérison. Nous n'en analyserons pas ici les causes. Nous sommes toutefois en mesure de réactiver ces forces. L'exercice suivant nous y aidera :

Activation des forces d'autoguérison

- Demandez-vous pour quel besoin vous voulez réactiver vos forces d'autoguérison (exemples : amélioration de la mobilité, guérison des tissus, guérison d'un organe ou d'une partie du corps malade).

- Fermez les yeux et concentrez-vous exclusivement sur votre respiration, son inspir et son expir. Sentez-vous vous détendre lentement.
- Représentez-vous l'état souhaité avec tous vos sens. Peu importe si vous êtes encore loin de cet état.
- Dites-vous intérieurement : « La santé est mon état naturel », « Je suis parfaitement mobile », « Mes voies respiratoires sont dégagées ».
- Plongez dans la conscience source – jusqu'à ce que vous ayez le sentiment que cela est bon.
- Puis entrez dans l'état de bonne santé. Que se passe-t-il quand vous êtes en parfaite santé ? Que faites-vous ? Comment vous sentez-vous ? Comment d'autres parlent de vous ?^{[12](#)}
- Sentez la situation si fortement que représentation et réalité finissent par fondre l'un dans l'autre. Soyez la situation souhaitée !
- Quand le sentiment d'être est au plus fort, pressez ensemble le pouce et l'index d'une main pendant environ 5 secondes et ancrez ainsi le sentiment dans le geste de la main.^{[13](#)}
- Remerciez pour le souhait déjà réalisé.
- Revenez à la surface de votre conscience.
- Notez dans le détail ce que vous avez vécu.
- Testez votre ancre en pressant de nouveau ensemble le pouce et l'index. Éprouvez-vous une nouvelle fois le sentiment de la situation guérie ?
- Durant les 30 jours qui viennent, répétez l'exercice au moins deux fois par jour, sans toutefois avoir à placer l'ancre de nouveau.
- Laissez la situation s'installer de plus en plus dans le quotidien – agissez comme si le désir était déjà réalité.
- Si des doutes apparaissent, activez l'ancre.^{[14](#)}

Plus vous exécuterez cet exercice pour des problématiques différentes, plus votre corps se souviendra souvent de vos forces

d'autoguérison.



Activation des forces d'autoguérison

2.8 Le stress

*« Vide ta tête de son fourbi quotidien.
Pratique le feng shui pour ton cerveau. »*

La principale fonction de la cellule humaine est de grandir et de se diviser. Une autre fonction consiste en un mécanisme de protection.

Chaque fois que quelque chose n'est pas en ordre dans le corps humain, la cellule se protège. Mais elle ne peut pas effectuer les deux en même temps : grandir et se protéger. Dans le processus de croissance, la cellule absorbe toutes les substances nutritives telles que vitamines, etc. à travers ce qu'on appelle des récepteurs. Dans le stress, des hormones qui provoquent des comportements de lutte ou de fuite sont libérées. C'est un reliquat de l'époque où nous étions encore chasseurs et cueilleurs. En situation de stress, les cellules sont donc soumises au mécanisme de protection. La croissance est interrompue et avec elle toutes

les fonctions non indispensables dans la lutte et la fuite. En pareil moment, une seule chose compte : la survie.

Des fonctions importantes sont alors stoppées, comme celles du système immunitaire ou l'entendement. C'est pourquoi nous ne pouvons plus penser aussi clairement en cas de stress. Les personnes constamment soumises au stress ont un système immunitaire faible et sont donc plus sujettes à maladie. La peur aussi affaiblit le système immunitaire.

Si nous voulons faire en sorte que nos cellules soient constamment en état de croissance, de division et donc de régénération du corps, le plus simple est de se nourrir sainement, d'entretenir la vitalité du corps par de l'activité sportive et de diriger l'attention sur les belles choses de la vie. Moi-même, j'ai par exemple cessé il y a quelques années d'écouter les informations ou de lire le journal. Les informations se composent à 90 % de nouvelles négatives. Si je me remplis jour après jour de ces informations négatives, je contribue à ce que mon corps ne soit plus suffisamment alimenté en substances nutritives. C'est aussi simple que cela. J'assume donc la conséquence de ne plus être au courant de l'actualité du monde au profit de ma satisfaction et de ma santé. Je peux bien vivre ainsi.

Étudions encore d'un peu plus près la biologie cellulaire. Pour recevoir des informations de leur environnement, les cellules possèdent des récepteurs. Des protéines s'arriment à ceux-ci pour alimenter les cellules en substances nutritives. Ces protéines réagissent à tous les signaux, bons ou mauvais, de l'environnement. Les bons signaux sont par exemple la joie, la satisfaction et l'amour ; les mauvais, la peur, le stress, les pensées négatives, etc. Quand beaucoup de protéines sont chargées de sentiments négatifs, un métabolisme normal ne peut plus avoir lieu. Trop de récepteurs sont alors porteurs de signaux négatifs.

On comprend dès lors pourquoi un excès de stress peut conduire à terme à des maladies ou à de l'épuisement professionnel.

Le premier et plus simple exercice en cas de stress est donc d'assurer un équilibre positif pour que davantage de liaisons protéines « positives » puissent se connecter aux emplacements récepteurs. À cet effet, vous n'avez pas encore besoin d'exercice particulier avec Énergie quantique. Veillez à vous accorder plusieurs fois par jour de brefs moments d'échappée pour vous recharger positivement. Une à deux minutes suffisent. À l'ère des nouveaux médias, cela est relativement simple. Allez, par exemple, pendant cinq minutes sur YouTube pour regarder une vidéo de cabaret ou de comédie. Même si le comique ne fait que stimuler quelques muscles du sourire dans le visage, cela suffit à déverser des « hormones du bonheur » qui vont entrer en contact avec les récepteurs. Ou utilisez la pause toilettes pour vous souvenir d'une agréable situation de votre vie. C'est l'avantage du « petit coin » : vous y avez la paix.

Voici encore deux exercices qui vous aideront à trouver le calme :

Trouver le calme par la respiration

Où que vous soyez, arrêtez-vous un moment. Prenez trois respirations profondes, jusque dans le ventre. Puis respirez de nouveau tout à fait normalement pendant un court moment et reprenez trois respirations profondes. Vous sentez comment vous vous apaisez petit à petit.

Se déstresser/baigner dans la conscience

source

Fermez les yeux et soyez attentif à vos pensées. Une pensée arrive, passe et repart. Une autre vient. Percevez l'espace entre ces deux pensées. Il est généralement très court. Cet « entre-deux » est la conscience source. Maintenant,

imaginez que vous étirez cet espace à l'aide de vos mains. Demeurez dans cet instant et appréciez la conscience source. « Baignez » dans cette pure énergie.

Autres suggestions : après le travail, donnez-vous du temps pour vous-même, et prenez soin de vous. Faites-vous masser, laissez-vous gâter par votre partenaire, allez manger. Tout ce qui vous fait du bien, faites-le. Un exercice qui vous aide à mieux gérer le stress est celui de l'orientation des pensées.

Feng shui pour le cerveau

Soyez attentif à vos pensées, à ce que vous pensez, par exemple, juste maintenant ! Vos pensées sont-elles orientées positivement ou négativement ? Revenez-y régulièrement au cours de la journée. Dès que vous vous apercevez que l'orientation est négative, changez-en. Vous faites ainsi passer un vent frais dans vos cellules cérébrales et devenez automatiquement plus résistant au stress. Élargissez l'exercice en l'étendant aux sentiments. Ne vous contentez pas de penser positivement, mais amenez également vos pensées dans le plan des sentiments. Cela accroît considérablement votre force.

Les scientifiques ont découvert que l'énergie du cœur est 50 fois plus grande que celle du cerveau, et son énergie magnétique même 5000 fois. C'est la raison pour laquelle le stress négatif – ou distress – nous inhibe, alors que le stress positif, celui de l'expérience, nous donne des ailes. Avec le distress, nous nous sentons mal et avec l'eustress, nous nous sentons bien. Par conséquent, utilisez la conscience quantique et modifiez votre orientation.

Au chapitre « Réussite avec Énergie quantique », vous découvrirez un exercice grâce auquel vous transformerez complètement votre vie vers le positif en l'espace de sept jours.

Revenez encore à la section 2.4, « Croyance et santé » (p. 49). Le stress est évidemment aussi en rapport avec vos convictions. Si vous portez par exemple en vous la croyance que « pour réussir, il faut lutter et faire des efforts », vous êtes davantage exposé au stress que quelqu'un pour qui le succès n'est pas si important, ou qui y parvient facilement. Dans notre société de la performance, le succès est souvent lié à l'effort. Quelles sont vos convictions en matière de travail ? Vous handicapent-elles ? Dans ce cas, exécutez les exercices de la section 2.4.

2.9 Libération des allergies

« À quel point te sens-tu bien dans ta peau ? »

Les allergies font partie, de nos jours, des symptômes les plus fréquents. Du fait que les allergies se créent souvent très tôt dans la vie, il vous faut, si vous êtes dans ce cas, un exercice qui transforme complètement les informations cellulaires. Le plus efficace me semble ici « Transformation de la conscience source », parce que cet exercice réécrit toutes les informations inscrites dans les cellules et avec elles, l'ADN.

Effectuez l'exercice de la section 2.5 pour autoriser vos allergies à partir, puis suivez ensuite le déroulement tel que décrit. Aux points 2 et 11, remplacez « schéma de comportement » par « allergie », puis suivez le déroulement comme indiqué. À la fin, vous constaterez quelques changements. Puis laissez encore à votre corps un peu de temps de régénération et testez avec précaution comment se traduit cette libération de l'allergie. Au bout d'un mois, vous pouvez faire un test d'allergie auprès de votre médecin ou de votre pharmacien.

2.10 Douleurs physiques qui guérissent

*« Sois reconnaissant pour la douleur.
Elle est le signal du corps qui t'indique de changer quelque chose. »*

Les douleurs sont en général le signe d'un désordre sur le plan physique. La sagesse populaire a développé toutes sortes d'expressions qui peuvent nous aider à comprendre ce que les douleurs veulent dire. Si vous vous cassez par exemple la tête sur un problème, le mal de tête n'est pas loin. Si vous en avez plein le dos, il se peut que vous souffriez de douleurs dorsales. Si quelque chose vous pèse sur l'estomac, cela signifie rarement que vous avez pris une nourriture inappropriée mais plutôt que votre sphère des sentiments a été passablement agitée. Votre corps est une fois de plus le parfait émetteur de signaux. Essayez de comprendre le message qu'il essaye de vous communiquer.



Que veut me signifier la douleur ?

À la section 2.7, vous avez rencontré un exercice visant à vous libérer de douleurs durables en activant vos forces d'autoguérison. Un très bon exercice, qui aide dans tous les types de douleurs, notamment contre les douleurs fraîchement apparues, est le contact avec la conscience source. Voici encore quelques exemples à ce sujet.

Une femme réagissait très fortement aux piqûres d'insectes. Alors qu'elles produisent chez la plupart des gens un léger gonflement, c'est toute la partie du corps piquée qui enflait chez elle. Juste après une piqûre dans le bras, elle appliqua l'exercice de la conscience source. Pas même une rougeur n'apparut.

Un homme se plaignait d'un mal de dos intense. Après l'exercice, les douleurs disparurent complètement. Une femme souffrait de forts maux de tête. Ceux-ci disparurent également après l'application.

Mais l'effet ne se fait pas toujours sentir immédiatement. Une fois, dans un séminaire, j'ai invité à monter sur la scène une femme qui se plaignait de fortes douleurs aux épaules. Je lui ai demandé d'évaluer sa douleur sur une échelle de 1 à 10. Elle a répondu 8. Après avoir fait un travail avec elle, la douleur était encore à 6. Elle s'est rassise. Dix minutes plus tard, je me suis de nouveau enquis de son niveau de douleur. Il était tombé à 4. À la fin du séminaire, la douleur avait totalement disparu. Jack Canfield, le coach à succès numéro 1 des États-Unis, avait dit dans une conférence : « Parfois, cela prend plus de temps. » Un exemple : une femme est enceinte, avec tous les désagréments que cela entraîne. Au sixième mois, elle en a assez. Mais quoi qu'elle fasse, il faut encore trois mois avant que l'enfant vienne au monde. Parfois, il faut donc un peu plus de temps. Il en va de même de l'exercice de la conscience source. Parfois il faut un jour, et parfois des semaines et des mois jusqu'à ce que la douleur ait complètement disparu.

Guérison par la conscience source

Cet exercice suppose que vous ayez déjà travaillé avec votre conscience source. Pour commencer, pratiquez encore une fois l'exercice « Expérience avec la conscience source » de la section 1.4, ou « Baigner dans la conscience source » de la section 2.8. Percevez l'espace entre vos pensées, ce moment

où le mental est apaisé. Étirez cet espace jusqu'à 30 secondes, 1 minute, 5 minutes. Avez-vous pu conserver la conscience source aussi longtemps ? Merveilleux.

Posez un doigt ou la main sur la partie douloureuse. Si ce n'est pas possible pour des raisons physiologiques, par exemple parce que vos muscles ne sont pas assez étirés, trouvez un autre endroit du corps, quel qu'il soit. Maintenant, vous pensez à votre intention, par exemple « Guérison maintenant » ou « Bras parfaitement mobile » (mais ne pensez pas « sans douleur », parce que votre attention se porterait sur le thème de la douleur). Il suffit d'énoncer ou de penser cette intention une fois. Inutile d'en faire un mantra et d'en répéter constamment les mots. Puis posez l'autre main ou un doigt de l'autre main sur une partie saine du corps. Entrez dans la conscience source. Tenez cette position jusqu'à ce que vous sentiez que cela suffit. Le temps nécessaire peut être de quelques secondes mais aussi s'étendre à 20 minutes. L'expérience montre qu'en cas de grande douleur, il est utile de prolonger le temps de conscience source. Mais j'ai déjà eu des situations où quelques minutes ont suffi. Suivez votre impulsion : à un moment donné, vous sentez que c'est bon.

C'est tout. Il n'en faut pas plus. Sentez-vous déjà la douleur diminuer ? Il n'est pas nécessaire de répéter l'exercice. Une fois suffit parfaitement.

Vous pouvez évidemment exécuter cet exercice pour d'autres personnes, ainsi que pour des animaux et des plantes.

La séquence de gestes est la même, sauf que dans ce cas, vous posez les mains sur l'autre personne, l'animal ou la plante. Ce qui est bien, c'est que du moment que vous séjournez dans la conscience source, votre corps reçoit lui aussi un effet de

guérison. Vous constaterez que cela vous fait du bien de travailler avec autrui et de donner des impulsions de guérison.

2.11 Guérison de blessures

« Le plus douloureux, ce sont les tortures que nous nous créons nous-mêmes. »

Avec des blessures, le corps tente de se donner du repos. En utilisant la conscience source, vous pouvez nettement accélérer la guérison. Mais testez au préalable par la kinésiologie si c'est le bon moment. Si le corps a encore besoin de repos, une accélération du processus de guérison peut être contre-productive. Ne soyez donc pas étonné si le test kinésiologique vous dit qu'il n'est pas approprié en ce moment de lancer le processus de guérison ou de l'accélérer.

Et si le test est positif ? Procédez alors à la guérison comme au chapitre précédent en utilisant la conscience source, mais en prenant plus de temps. Demeurez au minimum pendant 8 minutes dans la conscience source ou, de préférence, beaucoup plus longtemps. Les blessures guérissent plus vite, même des os se sont remis en place suite à une fracture simple après exécution de l'exercice.

Si nous nous permettons d'admettre que des miracles soient possibles, ils se produisent. Songez aux scientifiques russes qui sont déjà en mesure de faire repousser des organes. Ou à Eric Pearl, dont les clients ont déjà pu guérir du cancer ou du sida.

Le temps est mûr pour que nous nous guérissions nous-mêmes de toutes maladies, douleurs, peurs, croyances, schémas de comportement, etc. Ce chapitre a mis entre vos mains un grand nombre d'exercices pour obtenir une santé parfaite.

Je voudrais tout particulièrement attirer votre attention sur un aspect. Nous avons tous ces troubles parce que le corps veut nous signaler quelque chose, par exemple de mieux nous traiter nous-mêmes, de mieux prendre soin de soi, ou de suivre notre propre voix et non celle des autres. Le processus de guérison seul ne suffit pas. Si vous ne changez pas votre vie après la guérison, si vous n'agissez pas sur ce à quoi votre corps vous a rendu attentif, les symptômes reviendront, peut-être pas sous la même forme, mais sous une autre. En tout cas :

Considérez votre processus de guérison comme un premier pas vers un changement de votre style de vie – et vous serez assuré d'une vie comblée, heureuse et saine.



Jouir de la vie

- 1 Byrne, R., *Le Secret*. Brossard (Canada) : un monde différent Itée, 2007.
- 2 L'expérience de la double fente. Pour plus d'information, voir sur YouTube ou le film *Que sait-on vraiment de la réalité !? – Dans le terrier du lapin*, Medula films, 2008. YouTube est une page Internet sur laquelle vous trouvez des millions de vidéos qui y ont été déposées par des internautes. www.youtube.fr.
- 3 Des cliniques utilisent avec succès ce savoir pour éliminer la douleur dite fantôme sur des membres amputés. À l'aide d'un miroir, elles font croire au cerveau qu'il ne manque pas une partie d'un membre. Le signal optique suffit pour que l'état de l'écorce cérébrale se rapproche de nouveau de son état antérieur à l'amputation. *GEO édition* allemande, mai 2010, p. 117-118.
- 4 Arkadij Petrov a écrit une trilogie *La Création de l'univers*, traduite en anglais et en allemand. Dans ces trois tomes, l'auteur décrit en détails comment une régénération d'organes et de dents est possible. Comme moi au chapitre 1, il écrit que toutes les informations se trouvent dans notre hologramme quantique, ou champ énergétique, qui nous environne. À l'aide de ces informations, l'état initial peut être restauré.
- 5 L'épigénétique s'intéresse aux propriétés cellulaires transmissibles héréditairement aux cellules filles sans s'inscrire dans l'ADN.
- 6 Braden G. *Im Einklang mit der göttlichen Matrix*. Ed. Koha, 2007.
- 7 Nous avons fait entrer ces schémas dans notre vie pour en apprendre quelque chose. Si cet apprentissage n'a pas encore été réalisé, le moment de laisser partir ce schéma n'est pas encore arrivé. C'est pourquoi j'accorde tant d'importance, dans ce livre, à la compréhension.
- 8 La notion d'ancrage vient de la PNL. Beaucoup d'entre vous connaissent ce qu'on appelle le « poing serré de Boris Becker ». C'est le geste exécuté par Boris Becker quand il a gagné Wimbledon. Par ce geste fortuit de la main, il programma le sentiment de victoire dans son poing et pouvait le réveiller chaque fois qu'il perdait du terrain, en plein jeu. Avec l'excitation de la victoire que faisait naître en lui le serrement du poing, il retrouvait aussitôt sa motivation et rattrapait son adversaire.
- 9 Pour plus d'information sur la kinésiologie, voir la section 1.7 à partir de la p. 39.
- 10 Voir la section 1.5.
- 11 Dans la plupart des cas, les gens voient leur peur en couleurs sombres, noir ou gris. Rarement en couleurs.
- 12 Avec de l'entraînement, vous pourrez le faire quand vous serez dans la conscience source.
- 13 À propos de l'ancrage, voir la section 2.5, p. 60.
- 14 Si ce n'était pas le cas, exécutez l'exercice une nouvelle fois et ancrez votre sentiment une seconde fois.



3. Relations avec Énergie quantique

« Les relations harmonieuses sont rares, en Allemagne. »

Je viens de terminer le séminaire dont ce chapitre était le thème : « Les relations avec Énergie quantique ». Un week-end entier sur le thème des relations : avec soi, avec le partenaire, avec les parents, les enfants, les amis, les collègues ou le chef. Une fois de plus, je suis très touché, parce que les participants sont repartis changés. Quand je vois qu'ils ont grandi dans le savoir que leurs relations vont changer, je suis confirmé dans l'idée que mon action est juste et remplit un but. C'est pourquoi je vais maintenant vous montrer comment utiliser Énergie quantique pour des relations comblantes.

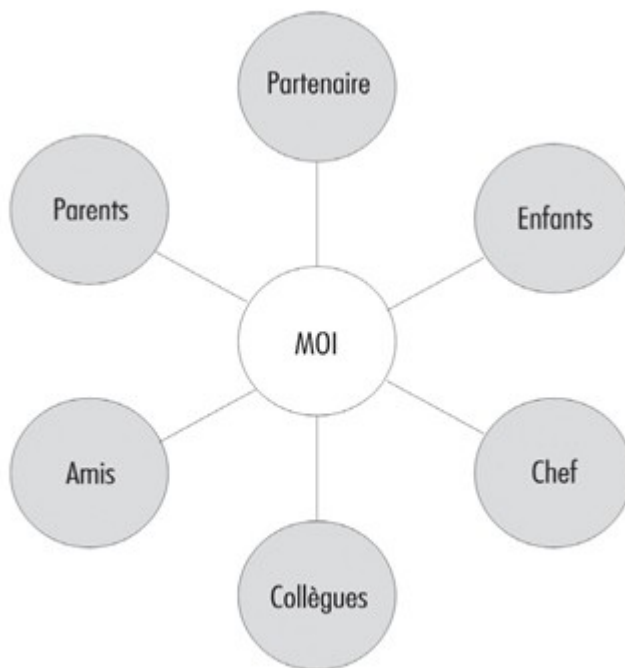
Savez-vous qu'en Allemagne, un million de couples environ se séparent chaque année et 200 000 environ divorcent, et qu'une famille sur sept est recomposée ? Seuls 45 % des Allemands vivent une relation stable, et 2 % une relation harmonieuse. Au moins 17 millions d'hommes et de femmes sont inscrits sur un site de rencontres. Vous êtes donc tout à fait dans la tendance si vous avez des problèmes de relations.

3.1 Relations et guérison

*« Dès l'instant où nous commençons
à nous accepter de tout cœur,
la porte de l'amour s'ouvre.
Où que nous nous tournions alors,
nous rencontrons l'amour. »*

Le travail sur les relations suppose en premier lieu un travail sur soi. Eva-Maria Zurhorst l'explicite très bien à travers le titre de son livre *Aime-toi toi-même, et peu importe avec qui tu te maries*.¹ Si nous savons guérir nos propres problématiques, nous sommes en mesure de mener des relations merveilleuses. Ce chapitre ne vous indiquera donc pas comment mieux vous y prendre avec autrui ou ce qu'il faut faire pour changer les autres, mais comment mieux vous traiter vous-même, comment apprendre à prendre soin de vous, vous aimer et vous accepter. Avec le savoir de la conscience source, cela est plus facile que vous ne le croyez peut-être.

La plupart de nos schémas de comportement et de croyance, de nos peurs et incertitudes découlent de nos expériences de la petite enfance. Si vous voulez donc des relations heureuses et comblées, vous êtes invité à regarder en arrière ce que vous avez appris globalement sur l'amour durant les premières années de votre vie. En général, ces premières expériences marquent encore aujourd'hui vos relations, même si c'est inconscient la plupart du temps.



Le réseau de relations

3.2 Le rapport à soi

*« Lorsque nous faisons du bien à notre prochain,
nous en faisons bien plus à nous qu'à lui. »*

Régulièrement, je constate, dans mes coachings, que nombre de thèmes qui conduisent les gens vers moi se rapportent à un certain point à une même cause, le manque d'amour envers soi. Qu'il s'agisse de problèmes relationnels dans le couple, de conflits dans l'équipe ou avec le chef, d'une stagnation dans la carrière, dès que je plonge avec mon client dans les profondeurs de la psyché, nous atterrissons à la question « amour de soi ».

À quoi est-ce dû ? Aux empreintes reçues dans la petite enfance. Un bébé a besoin de beaucoup d'amour et d'attention. Mais à notre époque de la course contre la montre, les parents sont souvent dépassés. De plus, les exigences posées aux parents sont de nos jours tout autres que par le passé. Les parents doivent être parfaits, sportifs, faire bonne impression et tout gérer, concilier. Je le vois actuellement chez de très bons amis. Une nouvelle vie fait irruption dans la famille et a constamment besoin d'attention. Mais le père doit aller travailler, ne rentre que le soir, et la mère s'occupe de l'enfant et du ménage. Tous deux ne trouvent presque plus de temps pour eux-mêmes, ce qui devient source d'insatisfaction. L'enfant crie souvent. C'est la cause de nouvelles tensions. Dans cette situation complexe, le bébé perçoit que quelque chose ne va pas. Quand il regarde dans les yeux, dans le visage des parents, il n'y trouve plus durablement l'expression toute empreinte d'amour des premiers jours. Souvent, les bébés s'en attribuent inconsciemment la cause. Ils ont appris qu'un visage rayonnant des parents signifie : « Ce que je fais est bien », un visage non rayonnant signifiant le contraire. Ainsi, l'être humain fait très tôt l'expérience de ne pas recevoir l'amour dont il a besoin et de ne pas être bien tel qu'il est – et cela bien que les parents fassent de leur mieux.

Une autre raison pour laquelle quelqu'un peut manquer d'amour envers soi est que ses parents ou grands-parents vivaient à une époque où il n'y avait pas beaucoup de temps pour l'amour. Mes parents, par exemple, étaient de la génération de la guerre. C'était la lutte pour la survie. Ils n'ont pas pu apprendre de leurs parents ce que signifie véritablement l'amour. Par conséquent, ils n'ont pas non plus pu me le transmettre.

D'après les nouvelles sciences, il suffit que la mère ait pensé ou exprimé une fois à l'époque de la conception ou pendant la grossesse qu'elle ne voulait pas l'enfant, qu'elle n'en avait pas les moyens ou qu'elle envisageait même d'avorter, pour que l'enfant se sente non désiré. La mère peut par la suite apporter tant et plus d'amour à l'enfant, cette empreinte précoce fera que l'enfant ne se sent pas vraiment aimé ou accepté. L'estampille d'enfant non désiré marquera la personne durant toute sa vie. Inconsciemment, elle choisira plus tard des partenaires qui confirmeront ce schéma. Les relations de couple dureront rarement longtemps, la personne ne se sentira pas vraiment aimée.

Je viens d'avoir une cliente qui a exactement le partenaire qu'elle a toujours souhaité. Pourtant, elle n'est pas heureuse avec lui. Sa raison note que tout va bien. Mais un schéma inconscient datant de la petite enfance ne permet pas à ma cliente de croire au fond d'elle-même que son partenaire prend vraiment la relation au sérieux. Cet exemple montre combien les schémas influent en profondeur, même lorsqu'apparemment tout est conforme à nos désirs. Il confirme une fois de plus que 95 % de notre perception est inconsciente et seulement 5 % consciente.

C'est pourquoi le premier exercice en matière de relations vise à devenir conscient et à répondre à la question suivante : « Qu'ai-je appris sur l'amour ? »

Qu'ai-je appris sur l'amour ?

Prenez une feuille de papier et inscrivez-y tout ce qui vous passe par la tête.

- Que m'ont dit mes parents à l'époque sur l'amour ?
- Comment ai-je fait l'expérience de l'amour ?
- Ai-je pu me nourrir de l'amour de mes parents ?
- Comment mes parents m'ont-ils montré ce qu'est l'amour par la façon dont ils le vivaient ?
- Comment est-ce que je vis l'amour aujourd'hui ?
- Comment se présentent mes relations de couple sous l'angle de l'amour ? Est-ce que je m'y sens (sentais) aimé ? Si non, pourquoi ?
- Est-ce que j'y reconnais des aspects de mon enfance ?

Apprenez à vous connaître vous-même en rapport avec l'amour. Lisez votre feuille. Qu'avez-vous appris sur l'amour ? Quelle empreinte portez-vous ?

À présent, faites un pas de plus. Posez votre feuille et fermez les yeux. Sentez en vous-même. Comment sentez-vous l'amour en vous ? Comment, exactement, percevez-vous l'amour ? Vos sentiments : sont-ils plutôt agréables ou désagréables ? L'amour laisse-t-il une sensation plutôt chaude ou froide ? Etc. Notez précisément tous ces sentiments et sensations.

Qu'avez-vous trouvé sur vous et l'amour ? Vous est-il un partenaire bienveillant ou plutôt étranger ? Plus vous en découvrez sur votre rapport à l'amour, plus les chances sont grandes pour qu'il puisse y avoir guérison et que les exercices qui suivent tombent en terrain fertile.

3.3 Le besoin le plus profond

*« Lorsque nous nous permettons
d'être vraiment honnêtes envers nous-mêmes,
le cœur se réjouit. »*

Quel est votre besoin le plus profond en matière de relations ? Être accepté, être aimé, trouver la sécurité et le bien-être, être compris, pouvoir s'appuyer sur l'autre ? Qu'est-ce exactement ? Faisons encore un pas de plus : quelle est la peur en arrière-plan, si vous ne recevez pas cela ? Entrez en vous-même et apprenez-en davantage sur vous et sur vos sentiments. La crainte fait partie de vous. Que préféreriez-vous réaliser avec elle ? Vous surprenez-vous, comme la plupart des gens, à ne plus vouloir d'elle ? « Je ne veux plus cette peur » est la phrase que j'entends le plus souvent. Mais pensez-y : l'énergie suit la direction de votre attention ! Qu'advient-il si vous ne voulez plus la peur ? Exact, elle se renforce. Faites donc l'inverse. Imaginez que vous acceptiez la peur comme une partie de vous-même car, en réalité, elle naît en vous. Imaginez que vous enveloppiez votre peur dans un cocon d'amour et que vous disiez merci pour sa présence. Finalement, elle veut vous protéger d'un danger, même si cette protection n'est plus utile aujourd'hui. Fondamentalement, la crainte a une dimension positive. Je vous entends penser à haute voix : « Faut-il que je dise toute ma vie durant la bienvenue à ma peur ? » Non, pas toute votre vie, mais juste le temps de trouver de quoi elle veut vous protéger. Si vous reconnaissez et comprenez cela, et que vous avez enveloppé votre crainte dans l'amour, vous constaterez qu'elle changera avec le temps. Elle perdra de sa force.

Je vous propose encore un pas de plus sur le thème de l'amour. Considérez votre manque d'un peu plus près et demandez-vous : « Comment est-ce que je sens ce manque d'amour ? »

**Exploration de soi : comment est-ce que je
sens le manque d'amour ?**

Trouvez un endroit calme, installez-vous confortablement et posez-vous la question : « Comment est-ce que je sens ce manque d'amour ? » Votre tête cherchera sans doute des réponses. Cependant, cet exercice ne vise pas une réponse intellectuelle, mais le ressenti. Pénétrez en vous-même et sentez le manque. Comment se fait-il sentir ? Cela vous met-il en colère ou vous rend-il triste ? Où le sentez-vous exactement ? Des images du passé remontent-elles ? Soyez simplement attentif et curieux.

Voulez-vous suivre encore davantage à la trace le thème de l'amour ? Alors je vous invite à plonger encore plus profondément dans votre mystère intérieur et à prendre contact avec l'enfant en vous, c'est-à-dire le petit garçon ou la petite fille en vous qui n'est jamais devenu adulte. Chacun porte cet enfant intérieur en lui. C'est celui qui agit depuis votre petite enfance, d'après les schémas de cette époque, parce qu'il est resté jeune et le restera éternellement. Il conserve les émotions qui dominaient en vous dans votre petite enfance. Si vous êtes souvent triste, en colère ou plein de retenu, ce peut-être un état qui provient de votre petite enfance. L'enfant intérieur reste attaché à cet état jusqu'à ce que vous soyez changé.

« La partie "enfant" de votre personnalité fait le tri dans toutes vos situations de vie et se concentre sur les parties qui réagissent à cette émotion particulière. Cela vous oblige à suivre les schémas de pensée qui produisent cette émotion. (...) Sur le plan émotionnel, cette partie n'a jamais vraiment quitté la maison parentale. Elle y réside encore, dans l'attente d'être acceptée tendrement et aimée inconditionnellement comme elle ne l'a jamais été. »²



L'enfant intérieur en nous agit d'après des schémas de la petite enfance.

Donc, si vous entrez en contact avec votre enfant intérieur, celui-ci se sent accepté et vu pour la première fois. C'est justement ce qu'il souhaite. À partir du moment où vous acceptez et aimez les sentiments de cette partie en vous, le processus de guérison commence. L'exercice suivant vous y aidera.

Guérir son propre enfant intérieur

Trouvez de nouveau un endroit confortable où vous ne serez pas dérangé. Fermez les yeux, respirez profondément quelques fois et sentez que vous vous détendez de plus en plus à chaque respiration. Si des pensées naissent qui risquent de vous détourner de cet exercice, imaginez-les comme des nuages dans le ciel. Elles viennent, passent et repartent. Une pensée vient, passe et repart, comme l'« espace blanc » de la conscience source. À présent, représentez-vous être de nouveau le petit enfant que vous étiez quand vous aviez moins de six ans. Rappelez-vous simplement cette époque, non une situation particulière. Plongez complètement dans ce sentiment. Comment allez-vous à cette époque ? Êtes-vous triste, intimidé, en colère ? Quelle que soit l'émotion dominante, acceptez-la. Il n'est pas

nécessaire d'exhorter l'enfant en vous. Contentez-vous de percevoir l'émotion.

Maintenant, représentez-vous, en tant qu'adulte, en train de prendre affectueusement votre enfant intérieur sur vos genoux, dans vos bras, de lui accorder toute votre attention. Donnez-lui tout l'amour que vous portez en vous. Vous ne trouvez pas d'amour ? Alors souvenez-vous d'une situation de votre vie dans laquelle vous avez ressenti de l'amour. Transmettez maintenant cet amour à votre enfant intérieur. Cajolez-le. C'est sans doute cela qu'il n'avait jamais reçu à l'époque.

Qu'arrive-t-il à présent à votre enfant intérieur ? Sourit-il ou est-il encore triste ou en colère ? Donnez-lui tout votre amour, aussi longtemps que possible. Il est probablement affamé d'amour. Sentez-vous les tensions diminuer en l'enfant ?

Demandez-lui ensuite ce dont il a besoin juste maintenant et donnez-le lui aussi pleinement et intensément que vous le pouvez. Si cela ne vous est pas possible dans cet instant, expliquez-lui pourquoi.

Si vous avez le sentiment que ça « suffit » pour le moment, prenez congé de lui en lui disant quel être formidable il est. Et que vous entrerez bientôt de nouveau en contact avec lui. Puis, par l'intermédiaire de la respiration, revenez à la surface de votre conscience de veille.

Ne vous attendez pas à un changement immédiat. Répétez régulièrement cet exercice. Vous constaterez que la guérison s'améliore avec la fréquence des contacts et que votre enfant intérieur s'ouvre de plus en plus à l'amour.

Guérir l'amour avec l'aide de la conscience

source

Vous pouvez élargir l'exercice avec l'enfant intérieur, l'exercice suivant pouvant être exécuté indépendamment de l'enfant intérieur.

Quand vous êtes en contact avec votre enfant intérieur, intégrez-y cet exercice de la manière suivante : au moment où vous lui donnez tout votre amour, entrez avec votre attention dans la conscience source et faites couler l'amour dans la conscience source. Maintenez les vibrations de la conscience et de l'amour aussi longtemps que possible. Quand vous sentez que tout va bien, regardez ce qui se passe au niveau de votre partie « enfant ». Maintenant, prenez congé. Puis, par l'intermédiaire de la respiration, revenez à votre conscience de veille.

Si vous exécutez l'exercice sans l'enfant intérieur, procédez de la manière suivante : faites émerger dans votre esprit la pensée : « L'amour coule et se multiplie. » Entrez ensuite avec votre attention dans la conscience source. Percevez comment vous vous y plongez entièrement. Tout en maintenant la vibration de cette conscience, déversez-y l'énergie de l'amour depuis votre cœur en vous représentant une lumière verte ou rose jaillissant de votre cœur et fusionnant avec la vibration de la conscience source. Maintenez cette énergie pendant deux à sept minutes, puis revenez dans la conscience de veille.

Laissez-vous surprendre par les changements qui interviennent aussitôt ou prochainement. Mais soyez sans attentes, elles risqueraient d'être déçues.

3.4 Douleur ou joie ?

« Regarde dans la glace. Qu'y vois-tu ? »

Comme au chapitre « Guérison avec Énergie quantique », je voudrais vous demander aussi en cet endroit : Sur quoi dirigez-vous votre attention dans vos relations ?

- Voyez-vous les aspects qui donnent de la joie ou ce qui ne fonctionne pas ?
- Que voyez-vous quand vous regardez dans la glace ? Les belles choses en vous ou vos défauts ?
- Quand vous pensez à votre partenaire, vos parents, vos enfants, vos amis, vos collègues, etc., qu'est-ce qui vous vient en premier à l'esprit ?
- Dans votre relation de couple, accordez-vous de l'importance aux aspects douloureux ou joyeux ?
- Etc.



Pour beaucoup de gens, le grand défi est d'aimer l'image miroir.

Complétez la liste en ajoutant vos propres thématiques. À quoi accordez-vous de l'importance ? L'énergie suit l'attention. Vous vous créez ce à quoi vous attachez de l'importance. C'est une loi irrévocable de la nature. Posez-vous donc la question de savoir ce que vous voulez créer dans vos relations. Utilisez votre conscience source et redéfinissez ce sur quoi vous dirigez votre concentration.

Le journal intime d'amour

Écrivez-vous déjà un journal intime ? Que votre réponse soit oui ou non, créez-en un tout neuf ! Chaque soir avant le coucher, notez-y :

1. Qu'ai-je fait aujourd'hui pour moi, pour aller bien ? En quoi et comment ai-je pris soin de moi ?
2. Comment me suis-je « rassasié » dans ma relation de couple ?³
3. Qu'ai-je fait aujourd'hui en faveur de mon couple, pour qu'il croisse en amour et prospère ?
4. Comment me suis-je senti en moi et dans mon couple ?
5. Qu'ai-je fait aujourd'hui en direction d'autres personnes de mon entourage : parents, enfants, amis, collègues, caissière, chef, etc., pour faire naître magiquement un sourire sur leurs lèvres.

Plus vous dirigez votre attention, vos pensées *et* vos sentiments sur les aspects positifs de vos relations, plus celles-ci changeront.

3.5 Transformation des schémas de comportement en amour

*« Sois amoureux de toi
pour que les autres aussi puissent t'aimer. »*

Après vous être intensément occupé de vous-même sur le plan de l'amour, il est temps à présent de modifier en profondeur vos schémas de comportement inhibants en matière de relations. Comme ces schémas se forment en général très tôt, parfois même pendant la grossesse, voire avant, il est important d'utiliser un exercice qui s'applique même à une période antérieure à l'apparition du schéma. Vous avez déjà appris cet exercice au chapitre précédent. C'est l'exercice très puissant de « Transformation de la conscience cellulaire ». Il vous permet de changer complètement les informations de vos cellules et même de vous créer ainsi un nouveau passé. Le côté passionnant de cet exercice est de vous faire revivre vos expériences négatives du passé d'une nouvelle manière. Nous y reviendrons.

Comme au chapitre précédent, je voudrais vous conseiller d'éviter de lire l'exercice d'une traite et de l'exécuter ensuite. Il est trop intense pour n'être pratiqué qu'à partir de la tête. Enregistrez-le ou trouvez une personne ayant une expérience de la méditation pour vous le lire.

Êtes-vous prêt pour ressentir la vie différemment ? Alors choisissez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé dans les 20 minutes qui suivent. Posez un crayon et un papier à portée de main.

Transformation de la conscience cellulaire –



enfin ressentir de nouveau l'amour

Effectuez comme d'habitude le test kinésiologique pour savoir s'il est utile et approprié d'autoriser maintenant le schéma sur lequel vous voulez travailler à vous quitter.⁴

Si le corps a donné son accord, faites le pas suivant. Demandez ce que vous souhaiteriez à la place de l'ancien schéma. Veillez à ce que votre « à la place » vous corresponde effectivement. « Je voudrais être aimé » ne serait pas une formulation très judicieuse, parce qu'avec cette phrase vous ne voulez changer que votre extérieur. Il se serait plus approprié de dire : « Je mérite d'être aimé » ou « Je vis un amour parfait » ; et encore mieux : « Je m'aime et rayonne donc de l'amour. »

Quel est votre « à la place » ? Formulez-le et notez-le sur votre feuille de papier.

Souvenez-vous d'une situation dans votre vie où vous avez déjà ressenti ce « à la place », ne serait-ce qu'un bref moment. Puis fermez les yeux et revenez dans votre souvenir au moment où vous l'avez ressenti. Revivez la situation avec tous vos sens. Ne vous voyez donc pas comme dans un film, mais soyez *dans* la situation. Revivez-la comme à l'époque. Sentez comme c'était bien. Épanouissez-vous pleinement en elle. Au moment où ce sentiment est le plus fort, posez votre main gauche ou droite sur le cœur et ancrez votre sentiment dans ce geste. Après quelques secondes, retirez la main de votre cœur, puis revenez à la surface de votre conscience. Ouvrez les yeux.

Qu'est-ce que cela vous a fait de revivre ce beau sentiment ? Levez-vous, occupez-vous de quelque chose qui est sans rapport avec cet exercice, puis rasseyez-vous ou recouchez-vous. Pensez un instant à ce qui vous passe justement par la tête. Posez la main sur le cœur comme vous veniez de le faire. Sentez-vous le beau sentiment revenir aussitôt ? Si ce n'est pas le cas, répétez la partie de l'ancrage jusqu'à ce que l'ancre fonctionne. En principe, cela devrait être le cas dès la deuxième fois.

C'était la première partie de l'exercice. Maintenant vous partez en voyage à travers votre vie. Fermez les yeux. Les mains reposent très calmement le long de votre corps ou sur lui, mais pas sur le cœur. Soyez attentif, pendant un moment, à votre respiration, comment elle va et vient. Percevez-la pleinement. Puis prenez trois respirations profondes. Sentez l'oxygène gonfler à bloc vos poumons, votre poitrine et votre ventre se lever et s'abaisser. Sur l'inspir, pensez : « J'inspire de l'amour, de la sécurité et de la protection » et à l'expir : « J'expire toutes les énergies négatives de mes cellules. » Percevez comment votre corps se détend un peu plus à chaque respiration. Maintenant, faites défiler toute votre vie à rebours devant votre œil intérieur. En général, c'est très rapide, mais prenez le temps dont vous avez besoin. Vous rencontrerez des situations dans lesquelles vous étiez entièrement gouverné par votre ancien schéma de comportement, par exemple de ne pas être aimé ou d'être un marginal. Représentez-vous en train de planter un marqueur juste à cet endroit de la ligne du temps de votre vie, comme une aiguille sur une carte routière. Marquez ce moment dans votre vie. Parcourez votre âge adulte, revenez au début de celui-ci, à la jeunesse, à l'enfance, à la petite enfance, à la naissance. Vous trouverez régulièrement des situations à marquer. Percevez ensuite votre naissance. Remontez tout le temps passé à grandir dans le ventre maternel jusqu'à la conception. Percevez votre conception. Puis remontez à dix minutes avant celle-ci. Vous n'êtes plus que votre âme. Arrêtez-vous ici. Profitez de ce temps de l'âme, dans lequel vous êtes totalement libre. Ici règne un amour parfait, inconditionnel, tout le savoir de l'univers, la paix absolue, la perfection dans sa forme pure. Tout cela, vous pouvez le sentir maintenant, l'unisson avec tout et avec Dieu.

Souvenez-vous de votre sentiment « à la place » en posant la main sur le cœur. Sentez ce que vous voulez à la place et

préparez-vous à replonger dans votre vie. Êtes-vous prêt à revivre encore une fois votre vie, mais à présent avec le sentiment d'être aimé, désiré et accepté ? Quel que soit votre « à la place », il se fraye maintenant un chemin dans votre vie à travers vous.

C'est parti. Voyez vos parents en train de faire l'amour, fusionnant l'un avec l'autre, en train de concevoir un enfant : vous ! Sentez l'amour qui les unit, que vos parents sont en train de vivre. Dans cette cellule est déjà contenu votre « à la place ». Percevez comment l'ovule et le spermatozoïde fusionnent, comment tout cet amour s'y déverse. Dans cette cellule déjà est contenu l'amour parfait. Percevez le début de la première division cellulaire, la division d'un nombre croissant de cellules. Chacune est traversée de part en part par le sentiment d'amour. Vous devenez embryon, puis fœtus. Les bras, les jambes et tous les organes se développent. Si votre ancien schéma s'était déjà formé dans cette phase, percevez comment le nouveau sentiment remplace l'ancien. Si votre ancre peut vous être utile, posez la main sur le cœur. Les informations de vos cellules sont modifiées. Vous grandissez dans le ventre maternel et sentez la force de vie s'amplifier de plus en plus. Vous vous réjouissez à la perspective de bientôt voir la lumière du monde. Puis le grand moment arrive ; celui de la naissance ! Criez-le intérieurement et réjouissez-vous de ce qui va pouvoir arriver. Vivez les premiers jours de votre existence en tant que nourrisson puis votre phase de petite enfance. Rencontrez-vous ici des marqueurs représentant vos anciens schémas de comportement ? Alors ici aussi le nouveau sentiment remplace l'ancien. Au besoin, déclenchez l'effet de l'ancre. Constatez que vous vivez toutes les situations de manière complètement nouvelle. Vos souvenirs changent. Votre conscience cellulaire est en train de se transformer, votre ADN est réécrit. Vous revivez votre enfance d'une manière toute nouvelle, bien que les situations restent les mêmes.

Vous grandissez de l'enfance vers l'adolescence. Tous les marqueurs sont remplacés, toutes les informations cellulaires modifiées. Sentez que vous gagnez en force et en amour. Vous êtes adulte et vous vous rapprochez toujours plus du présent. À un moment, vous voilà arrivé dans l'aujourd'hui. Mais laissez la vie suivre son cours jusque dans votre avenir. Percevez comment vous devenez plus âgé et vivez un avenir merveilleux. Vous jouissez pleinement de votre avenir. Peu avant le jour où votre âme quitte le corps et que celui-ci meurt, arrêtez.

Regardez en arrière, vers le présent. Qu'avez-vous vécu ? Qu'avez-vous fait dans tout cet amour ? Comment avez-vous vécu ? Comment avez-vous perçu vos parents, vos enfants ? Comment l'amour a-t-il changé votre vie ? Qui était chez vous ? Quelles situations particulières avez-vous vécu qui ont influé sur votre vie ? Qu'avez-vous fait à cet effet ? Regardez précisément votre ligne du temps. Voyez-vous que votre nouveau schéma de comportement a complètement renouvelé votre conscience cellulaire ? Merveilleux ! Remerciez-vous pour la vie que vous vous êtes vous-même créée. Une vie pleine d'amour et de relations merveilleuses.

Puis retournez dans le présent. Une fois arrivé, percevez votre corps. Sentez comment vous êtes assis sur la chaise ou allongé sur le canapé. Concentrez-vous sur votre respiration, comment elle va et vient. Respirez encore trois fois profondément et revenez complètement à votre conscience diurne. Ouvrez les yeux au moment qui est le bon pour vous. Entrez pleinement dans votre ici et maintenant. Prenez alors votre feuille de papier et notez ce qui est à noter.

Profitez de l'instant et de la période à venir. Vous aurez probablement déjà beaucoup ressenti pendant l'exercice. Attendez de voir ce qui peut se modifier.

3.6 La relation avec le partenaire

*« Dans l'espoir d'être aimé par l'autre,
le tendre bouton d'amour pour soi-même se dessèche. »*

Que signifie « partenariat » pour vous ? Quelles attentes nourrissez-vous à ce sujet, à l'égard de votre compagnon ou compagne de vie ? « Comment ça, vous écrierez-vous, je ne devrais pas avoir d'attentes ! » Effectivement, l'optimum serait de pouvoir vous dégager de toute attente. Mais honnêtement, ne nourrissez-vous pas quelques attentes : comment doit être le partenaire ? Qu'est-ce qui vous importe globalement dans le cadre d'une relation ? L'important est-il en premier lieu d'avoir quelqu'un à vos côtés qui vous aime ? Donc d'« obtenir » quelque chose qui vous manque ? Où voulez-vous donner de l'amour ?

Devenez conscient de vos réponses à ces questions afin de déterminer vos exigences par rapport à une relation de couple. Votre compagnon ou compagne de vie peut-il ou elle les satisfaire ?

Très souvent, nous nourrissons à l'égard de la personne qui vit à nos côtés des souhaits que nous devrions satisfaire nous-même. Et hop ! nous revoilà à la pièce maîtresse d'une relation, c'est-à-dire nous-même !

3.7 Le rôle de parade de votre partenaire dans le théâtre de votre vie

*« La relation au partenaire est le miroir
dans lequel nous nous apercevons nous-même. »*

Votre partenaire doit-il être très affectueux ? Posez-vous alors la question de combien vous êtes affectueux envers vous-même. Doit-il enfin retrousser ses manches et prendre sa vie en main ? Demandez-vous alors où vous-même n'arrivez pas à démarrer. Êtes-vous d'avis qu'il ne vous accorde pas assez d'attention ? Demandez-vous alors en quoi vous ne vous accordez guère d'attention. Dans la relation, outre des tâches que vous percevez consciemment, votre partenaire remplit aussi des tâches que vous ne percevez pas consciemment.

- Il est une surface de projection de ce que vous ne voulez pas.
- Il vous est un miroir de ce que vous ne pouvez pas voir en vous.
- Il vous révèle vos côtés les plus obscurs

Ces affirmations ne plairont sûrement pas à votre ego bien protégé. Mais votre partenaire, ainsi que vos enfants, sont votre meilleur moyen pour bien vous connaître.

La projection

Vous rappelez-vous la question de votre enfance : « Si tu montres du doigt une personne, combien de doigts seront dirigés vers toi en retour ? » C'est exactement de cela dont il s'agit. Lorsque vous n'aimez pas quelque chose chez votre partenaire, vous projetez inconsciemment sur lui quelque chose que vous n'aimez pas en vous. Je sais, votre ego vous dira maintenant que c'est impossible. Faux, puisqu'en fait, vous ne voulez pas le voir en vous. C'est pourquoi vous avez besoin de votre partenaire, pour le voir en lui.

À chaque jugement que vous émettez à l'égard de votre partenaire, vous pouvez vous poser la question suivante : « Qu'est-ce que cela a à voir avec moi ? » Si vous êtes honnête avec vous-même, vous constaterez que c'est une partie de vous-même que vous reconnaissez dans l'autre. Représentez-vous

comment ce serait si vous pouviez alors vous dire : « D'accord, je suis aussi comme ça. » C'est le grand objectif : que vous vous acceptiez tel que vous êtes. Vous pouvez vous irriter d'être ainsi, ou hausser les épaules. Mais le fait est là : vous êtes ainsi ! Or, à présent que vous le reconnaissez, vous pouvez aussi le changer. Avant vous ne l'aviez vu que chez votre partenaire.

Bien sûr, ce qui vient d'être dit vaut aussi avec d'autres personnes que votre partenaire. Plus vous apprenez à ne plus juger et évaluer dans votre vie, plus vous serez libre – face à vous-même et aux autres. Imaginez que vous puissiez laisser tous les gens tels qu'ils sont. Comme la vie serait simple et facile – pur plaisir ! Cela aussi est une sagesse de la conscience quantique : si vous êtes sans jugement, votre vibration ainsi que celle de l'autre ne rencontrent plus de résonance négative.

Le miroir

La loi du miroir va encore un peu plus loin. Votre partenaire vous renvoie également un comportement que vous ne pouvez pas voir sur vous parce qu'il sommeille encore dans votre subconscient. Ainsi, votre partenaire vous montre également quelques nouveaux côtés de vous-même. Pas beaux mais vrais. En fait, au lieu de juger votre partenaire, vous devriez lui être reconnaissant de se mettre à votre disposition en tant que miroir.

À quoi est-il dû que vous vous reflétiez dans votre interlocuteur ? Les biologistes parlent de neurones miroir que nous portons en nous. Ils nous permettent par exemple d'être en empathie avec autrui. Nous sentons ce que d'autres sentent. De même, ces neurones miroir font en sorte que nous reconnaissons des aspects de nous-mêmes en l'autre.⁵

Ainsi disparaît aussi la question de la faute. Car si votre partenaire est seulement une surface de projection ou un miroir pour vous, il

n'est pas non plus coupable de quelque chose. À ce sujet, je voudrais encore insister sur un point : le principe de l'autoresponsabilité est l'un des plus importants dans la conscience quantique. Personne d'autre n'est coupable en quoi que ce soit si vous prenez l'entière responsabilité de votre vie. De même, vous n'êtes pas plus coupable de ce qui se passe chez autrui, à moins de l'avoir provoqué intentionnellement. Changez donc votre façon de voir et la question de la faute ne se posera plus.



La question de la faute disparaît dès que nous comprenons que notre partenaire n'est qu'une surface de projection ou un miroir.

Si donc votre partenaire appuie sur vos points sensibles, cela ne peut se produire que si son comportement rencontre chez vous une résonance. Et si une résonance existe, elle doit être en rapport avec vous-même, sinon cela ne résonnerait pas. En mécanique quantique, deux particules n'entrent en résonance que si elles sont étroitement liées l'une à l'autre. Peut-être le comportement de votre compagnon ou compagne, la manière dont il ou elle énonce une phrase, ou adopte une certaine mimique, vous rappelle inconsciemment un membre de votre

famille, par exemple votre père, votre mère ou votre oncle. Utilisez alors l'occasion pour découvrir ce qui vous exaspère. Soyez curieux et ne vous acharnez pas sur votre interlocuteur. Ne vous justifiez pas non plus pour ce qui ne le nécessite pas.

À ce stade, exécutez l'exercice suivant :

Stop – challenge – choose⁶

Dès que vous constatez que votre partenaire appuie sur un point sensible, arrêtez-vous un instant, et reculez – effectivement ou en pensée – d'un pas en arrière. Vous vous dégagez ainsi de l'émotion. Respirez plusieurs fois consciemment en inspirant par le cœur et en expirant par le plexus solaire. Vous deviendrez automatiquement plus calme. L'objet de votre concentration change. Entrez activement dans la conscience source, cet « espace » entre les pensées. Puis sentez en vous-même : quelle blessure le comportement ou les paroles de votre interlocuteur touchent-ils ? Sondez-vous. Comment réagiriez-vous normalement en ce moment ? Pourquoi ? Avec quel objectif ? Quel résultat ? Choisissez de prendre une nouvelle décision, réagissez autrement que d'habitude. Surprenez votre compagnon ou compagne avec cette nouvelle réaction. Puis saisissez l'occasion pour parler avec votre partenaire de votre point sensible. Vous apprendrez à mieux vous connaître et à mieux vous comprendre.

Si vous exécutez régulièrement cet exercice, vous deviendrez à la longue expert de vous-même et vous vous réjouirez de mettre en lumière vos points sensibles. C'est au plus tard à ce moment que les émotions négatives perdront de leur force et changeront durablement.

Stop — Challenge — Choose

S'arrêter— Interroger — Décider



**La décision vous appartient.
Décidez vous-même
comment gérer votre état émotionnel
et commander vos résultats.**

Agir à l'encontre du comportement habituel

Les côtés sombres

Quand votre partenaire vous révèle un de vos côtés ombre, il vous rend un très grand service d'amour. Ce sera bien sûr un côté en vous que vous aurez beaucoup de mal à accepter. Vos ombres, votre côté sombre, sont des aspects coupés de vous. À ce sujet, je vous raconterai une anecdote.

Il y a deux ans, ma partenaire de l'époque décida d'aller voir une thérapeute par rapport à notre relation bloquée. Et comme une relation a toujours à voir avec les deux parties, la thérapeute lui suggéra de m'emmener avec elle. Au début, j'ai inventé des excuses, mais après, je me suis dit : « Ok, j'y vais aussi », sans autre pensée sur la manière dont j'interviendrais. Je me suis donc soudain trouvé en plein dans une séance intensive de thérapie, alors que j'avais toujours pensé que « cela » n'était un besoin que chez les autres. Avec le recul, je suis très content aujourd'hui d'avoir participé à ces séances.

La thérapeute, très attentive, était tout à fait en mesure de discerner des éléments très subtils. Durant la séance, j'ai raconté diverses situations. Tout d'un coup, elle m'a surpris en train d'esquisser un sourire suffisant – un acte assez odieux. Si un autre m'avait fait la remarque, je n'aurais jamais cru que je pouvais dire des méchancetés avec tant d'enthousiasme. Mais elle s'en est aperçue aussitôt et j'ai pu voir quasiment en direct ce que je venais de faire. Mon rôle inconscient, dans lequel je me suis trouvé toute ma vie, était celui du voisin aimable et sympathique. Jamais je n'aurais reconnu que je pouvais aussi être méchant. Pourquoi ? Tout simplement parce que cela m'aurait remis en question dans mon rôle.

Ma thérapeute révéla ainsi un côté sombre en moi, que je cachais sûrement et efficacement, et qui ne transparaissait que de manière quasi imperceptible. C'est avec beaucoup de subtilité que je blessais donc autrui. Avec le recul, quelques autres traits malfaisants de ma personne m'apparurent. Aujourd'hui, je sais que c'était ma façon de libérer toute la frustration que j'avais accumulée tout au long de ma vie. En raison de mon besoin d'harmonie, je ne laisse jamais libre cours à ma colère. Après avoir compris pourquoi je me comportais ainsi, j'ai pu accepter mon côté ombre. Par la suite, ce côté s'est estompé chez moi.

Dans ma relation de couple actuelle, qui dure depuis un an et demi, j'ai montré mon côté ombre une seule fois – avec le résultat que ma femme en a bien sûr été très blessée. Ai-je besoin de cela ? À l'époque, manifestement oui. Aujourd'hui ce n'est plus le cas. J'accepte mon côté ombre, en sachant qu'il fait partie de moi, qu'il existe. De cette façon, cette partie de moi trouve de plus en plus la paix et n'est plus réapparue depuis. Au-delà de cette acceptation, ce qui a toutefois été déterminant, c'est le fait d'être très honnête envers moi-même, et que ma femme et moi étions en mesure d'être très honnêtes l'un envers l'autre. Je soulignerai donc une fois de plus l'importance d'une profonde honnêteté envers soi-même et son partenaire.

Les côtés ombre sont des aspects en nous que nous avons enfouis, et entourés d'un ruban rose, parce que nous les ressentons comme très graves. Aussi avons-nous beaucoup de mal à les reconnaître chez nous. Mais chez notre partenaire, c'est toujours plus facile. Comment cela fonctionne-t-il ? Posez-vous à ce sujet la question suivante :

Qu'avez-vous le plus en horreur chez votre partenaire (vos parents, vos enfants, votre chef, etc.) ?

Est-ce que je me trompe si je suppose que vous avez aussitôt une réponse toute prête ? Félicitations ! Voici l'un de vos côtés ombre. Vous ne voulez pas le percevoir ? Je peux bien le comprendre, mais c'est pourtant la vérité. Maintenant, deux possibilités existent : premièrement, vous le niez et le repoussez. Que se passe-t-il ? L'énergie suit l'attention et le côté sombre se cherche ainsi d'autres occasions de se dépenser. Deuxièmement, vous vous occupez de ce côté jusqu'à ce que vous le compreniez et soyez capable de l'accepter comme une partie de vous-même. Vous pacifiez ainsi cet aspect avec le temps et il n'a plus besoin d'attention.

D'autres aspects de l'ombre sont les déformations. Si par exemple, enfants, nous avons reçu beaucoup d'interdits et de « il faut », si nous devons constamment nous tenir bien (« Tiens-toi droit à table », « Mange avec la fourchette et le couteau », « Mange lentement », « Arrête », etc.), nous nous sommes construit un monde artificiel des bonnes manières sans pour autant apprendre ce qu'est réellement la bonté et la serviabilité. Par la suite, le comportement naturel adopte des manifestations déformées, par exemple sous la forme d'avidité, de pulsions, de correction ou de politesse exagérées. La forme extrême en est le syndrome « borderline », dans lequel la personne vit deux vies, celle de la partie normale, et celle de la partie dissociée.

Si dans la petite enfance, nous apprenons que la nudité n'est pas bonne, nous jugeons négativement par la suite des situations qui s'y rapportent (par exemple le naturisme) et les déclarons péché. Si, enfant, on se fait attraper en train de se masturber et réprimander, cet acte aussi devient péché. Plus grave encore : notre rapport à notre corps et à la sexualité s'en trouve perturbé par la suite.

Une ombre peut aussi être l'association d'une bonne action avec une situation grave. Si par exemple, dans la petite enfance, nous nous adonnons pleinement au jeu en poussant des cris de joie, tandis que la grand-mère est malade au lit et que les parents nous lancent une phrase du type « Si tu es aussi bruyant quand tu joues, grand-mère va rester malade », l'enfant en est marqué. Il croira que s'il joue bruyamment, cela rendra d'autres personnes malades. Si la grand-mère meurt peu de temps après, il se peut très bien que l'enfant s'en sente coupable. Dans sa conscience, il ne dissocie pas encore la situation de son comportement. Par la suite, il condamnera tous les enfants bruyants sans savoir pourquoi et deviendra sans doute lui-même plutôt silencieux et réservé. L'exubérance est taboue et la joie n'est permise que si les autres vont bien. Les schémas que nous nous sommes appropriés dans la jeunesse trouvent par la suite les expressions les plus diverses. Ils sont souvent si inextricablement mêlés qu'ils nécessitent d'être considérés de très près. Dans ce cas, il faut une personne compétente en la matière.

Reconnaître ses ombres et les accepter avec amour est un grand défi pour la plupart des gens. Or, ce sont ces mêmes aspects ombre que nous condamnons fortement chez notre partenaire ou chez tout autre personne. Si toutefois vous avez découvert vos côtés ombre et d'où ils viennent en vous posant la question « Qu'ai-je le plus en horreur chez mon partenaire (mes parents, mes enfants, mon chef, etc.) », l'exercice suivant, qui vous aide à accepter vos ombres, pourra vous être utile.

Accepter son ombre avec amour

Trouvez-vous un endroit calme, et asseyez-vous sur une chaise ou allongez-vous. Dirigez toute votre attention sur le centre énergétique de votre cœur qui se trouve au milieu de votre cage thoracique.⁷ En soutien, posez votre main gauche sur ce point, et l'autre sur un autre endroit du corps qui vous vient à l'esprit. Dites intérieurement la phrase : « J'accepte mes côtés ombre avec amour », puis entrez dans la conscience source. Demeurez-y au moins 30 secondes et appréciez ce moment. Retirez ensuite vos mains et revenez à votre conscience de veille. Répétez l'exercice aussi souvent que vous le souhaitez. Avec le temps, il n'est plus nécessaire de poser les mains. Elles ne servent au début que pour aider.

Quand vous êtes prêt à accepter vos côtés ombre avec amour, ramenez à la vie la partie autrefois dissociée de vous et devenez de nouveau complet. Le bon côté est la grande force qui réside dans ce nouvel état et qui vous fortifiera grandement dans votre soi.⁸

3.8 Libération des peurs et des convictions

« Change de convictions et tu changeras ta vie. »

À la section 2.6, j'ai largement développé le thème des peurs. C'est pourquoi je ne l'évoquerai ici qu'accessoirement. Quelles peurs nourrissez-vous dans votre relation de couple ? Regardez exactement vos peurs. Quelle conviction pourrait se cacher derrière ? Si, par exemple, vous avez peur que votre partenaire ne vous aime pas vraiment, il se pourrait que vous ayez inconsciemment la conviction de ne pas mériter d'être aimé. Avez-vous peur que votre partenaire pourrait vous quitter ? L'avez-vous déjà vécu plusieurs fois et êtes-vous devenu extrêmement jaloux ? Se peut-il que vous ayez en arrière-plan la conviction cachée :

« Je ne suis pas digne d'être aimé, c'est pourquoi les gens me quittent » ?

Songez au modèle de vie de la section 2.4. Une conviction, consciente ou inconsciente, fait en sorte de toujours se confirmer de nouveau dans votre vie, quoi qu'il arrive. Jusqu'à ce que vous changiez de conviction. Sondez les convictions sous-jacentes à vos peurs relationnelles. Apprenez à vous connaître encore un peu de plus près. Peut-être trouverez-vous même d'où provient cette conviction. Probablement serez-vous alors de nouveau conduit dans votre prime enfance.

Une fois que vous avez découvert vos convictions et la manière dont elles influent sur votre vie, vous pouvez commencer à les changer. Utilisez à cet effet l'exercice de la section 2.4. Vos peurs relationnelles devraient également diminuer. Si ce n'était pas le cas, appliquez l'exercice « Se libérer des peurs » de la section 2.6.

3.9 À la recherche du partenaire de rêve

« Toute la vie durant, nous sommes à la recherche du partenaire de rêve. Durant tout ce temps, il est venu à notre rencontre des centaines de fois sans que nous l'ayons reconnu. »

C'est très à contrecœur que je détruis ici des rêves, mais pour beaucoup la recherche du partenaire de rêve restera sans doute une quête éternelle. Cela est généralement dû au fait que nous nourrissons une exigence très forte à l'égard de notre partenaire de rêve. Il existera difficilement quelqu'un qui puisse répondre à cette exigence. Certaines personnes attendent effectivement toute leur vie leur prince charmant ou leur super-modèle et se retrouvent ainsi toujours de nouveau dans des relations insatisfaisantes. Le paradoxe est qu'en raison de leurs très hautes

exigences, elles sont souvent déjà passées à côté de leur partenaire de rêve. Mais elles étaient si clairement orientées sur leur type idéal qu'elles ont traversé la vie avec des œillères.

Par exemple, ma partenaire de rêve était, du point de vue du type de beauté, une Brésilienne. Il m'a fallu longtemps, pour faire effectivement la connaissance de plusieurs Brésiliennes. L'idéal de beauté fut satisfait, mais le caractère n'était absolument pas celui que j'avais souhaité. Il se peut qu'il existe une Brésilienne qui corresponde exactement à mon idéal de caractère mais quelles sont les chances, à votre avis, que je rencontre justement elle ? Surtout ici en Allemagne ?

Aujourd'hui, je reconnais ma partenaire de rêve dans ma femme. Elle n'est pas brésilienne, mais elle m'offre tout ce que je souhaite. Or, cela n'a été possible que parce que j'ai renoncé à mon image idéale. Je m'en suis détaché et ai cessé de la chercher.

Lâcher prise, c'est fermer une porte derrière soi pour que d'autres s'ouvrent.

Je voudrais ici vous livrer un secret. Votre partenaire de rêve, à supposer qu'il existe, aurait-il même une seule chance d'entrer dans votre vie ? Faites un test. Placez-vous devant la glace et demandez-vous combien vous vous trouvez beau et idéal. Pouvez-vous dire de tout cœur que vous êtes un type idéal ? Vous êtes certainement en train de découvrir le secret par vous-même. Si vous n'avez pas le sentiment d'être le type idéal, comment le prince ou la princesse devraient-ils vous trouver ? C'est seulement à partir du moment où vous pouvez pleinement vous accepter et vous aimer tel que vous êtes que vous émettez la bonne fréquence vibratoire en direction de l'homme ou de la femme de vos rêves.

Peut-être êtes-vous depuis longtemps en relation avec votre partenaire de rêve sans que vous l'ayez su jusqu'à présent. Si vous laissez tomber tous les jugements que vous nourrissez à l'égard de votre actuel compagnon de vie et si vous pouvez le laisser être tel qu'il est sans vouloir le parfaire, il porte alors en lui le potentiel d'un partenaire de rêve. N'est-ce pas fantastique ? Vous n'avez pas besoin de courir le monde à sa recherche. Il est là depuis longtemps. Car derrière tout ce que vous n'aimez pas en lui se trouve l'être le plus beau et le plus idéal. Pourquoi l'auriez-vous choisi sinon ? Parce que vous aviez trop bu ou omis de nettoyer vos lunettes ? Sans doute pas. Reconnaissez de nouveau en lui la personne que vous aviez vue à l'origine en lui. Commencez à dire ce que vous avez sur le cœur, honnêtement, sans reproche ni jugement. Parlez de ce que vous ressentez dans la relation en commençant par faire le ménage chez vous. Il se peut que l'autre ne vous suive pas tout de suite. Parfois il faut un peu de temps pour que le partenaire se réveille à son tour. Mais si vous comprenez que votre partenaire n'est que votre surface de projection, votre miroir, ou celui en qui vous voyez vos côtés ombre, et que vous pouvez laisser tout cela de côté, il est toujours le même qu'il était au début de la relation. Et il est même encore plus formidable qu'au début, parce qu'il vous sert de sujet de discorde. La phase amoureuse ne dure qu'un moment, quelle qu'en soit la durée. Une relation de rêve est celle dans laquelle vous grandissez tous les deux, en vous appuyant mutuellement sur les points sensibles de l'autre, en pianotant sur le « clavier » de l'autre. Car c'est seulement ainsi que le « piano » peut être accordé. Or, une telle relation nécessite une grande faculté d'ouverture et d'honnêteté envers soi-même et envers l'autre, ainsi que d'attention et de communication.

Pour terminer, je voudrais vous présenter un exercice qui peut être une pierre de fondation pour une telle relation de rêve.⁹



L'exercice de 10 minutes pour que cette situation n'ait plus à se reproduire.

Dix minutes pour une relation honnête

Concluez un accord avec votre partenaire. Tout ce que vous allez tout de suite lui communiquer ne sert qu'à l'expression de vos sentiments. Tout peut être dit et ne sera pas utilisé après coup contre vous. Cet accord est important, car il est la condition pour une communication vraie et honnête. Asseyez-vous en face de votre compagnon ou compagne de vie. Chacun a maintenant 10 minutes pour parler de ses sentiments, de comment il se sent actuellement dans la relation. L'autre écoute en silence. L'important, pour celui qui parle, est d'en rester à lui-même et de ne parler que de ses propres sentiments. Tout reproche, toute évaluation, tout jugement de valeur est contreproductif. Ne parlez que de vous. Vous pouvez bien sûr parler de situations qui n'ont pas été bonnes. Mais dites ce qu'elles ont fait de vous et non pas ce que votre partenaire a fait de grave. Par exemple, « il me semble que tu as oublié notre anniversaire. Je m'en sens blessé parce que ce jour m'est très important » ou « Je ne me

sens pas assez nourri sur le plan émotionnel dans notre relation. Nous nous câlinons peu et n'avons, de mon point de vue, que du sexe. Pour moi, cependant, les caresses, être tout près de l'autre, les cajoleries sont également importants. Je souhaite... » Vous n'avez pas besoin de regarder votre partenaire en le disant. La première fois, il m'a été très utile de regarder vers le bas, parce qu'il m'était plus facile ainsi de me placer sur le plan de mes sentiments. Au bout de dix minutes, vous échangez les rôles.

Tenez-vous absolument à cette limite des 10 minutes. N'en faites ni plus ni moins. Si vous avez déjà terminé au bout de cinq minutes, entrez en vous-même. Attendez ce qui veut encore se dire. Parfois il faut du temps jusqu'à ce que des aspects viennent à la lumière du jour alors qu'ils étaient cachés ou que vous ne les auriez pas énoncés par peur de l'effet boomerang.

Plus vous exécutez souvent cet exercice en respectant votre accord, plus vous en apprendrez sur vous-même et sur l'autre. Au bout d'un certain nombre de fois, prolongez le temps de parole à 15 minutes. Souvent nous n'abordons pas certains aspects de la relation, par exemple par frustration ou par peur du boomerang, parce que l'autre pourrait aussitôt contrer ou se justifier. Mais cet exercice a déjà aidé beaucoup de relations à guérir. Surtout, vous apprenez à devenir vraiment honnête, à rester avec vous-même et à vous en tenir à vous-même.

3.10 La relation aux parents

« *Penses-y toujours :*
tu as choisi tes parents. »

Vos parents ont donné l’empreinte la plus décisive à votre vie. Comme déjà décrit au chapitre 2, les enfants ne sont pas en mesure, avant l’âge de six ans, de réagir consciemment, parce que le cerveau n’est pas encore prêt à construire de la conscience. Ainsi, l’enfant absorbe tout inconsciemment. Tout ce que maman et papa disent et font, la manière dont ils réagissent, l’enfant le voit comme juste et vrai. Ce que nos parents disent de nous, nous le devenons. Dans les premiers jours et semaines après la naissance, le bébé fixe uniquement les yeux et le visage de ses parents. Si les yeux sont rayonnants et que maman et papa rient, l’enfant le prend comme signe que tout va bien. Plus tard, l’enfant posera tout ce qu’il fait en référence à cette expression du visage. Ainsi apprend-il très vite ce qui est bien ou pas, même sans que les parents ne disent quoi que ce soit. S’ils sont toujours présents pour l’enfant, il se sent aimé et accepté. Si, en revanche, il est séparé de la mère après la naissance, peut-être parce qu’il est prématuré, il lui manque l’amour et la proximité nécessaires qu’il a vécus auparavant dans le ventre maternel. Devenu adulte, il voudra toujours compenser ce manque de proximité, et ne choisira inconsciemment que des partenaires qui eux aussi ne lui offrent que peu de proximité. Un paradoxe comme tant d’autres dans notre vie.



Le bébé fixe le regard de la maman.

Pour le bébé, les parents sont la référence de tout ce qui est bien. Ainsi, ils essaient de tout imiter ce que font papa et maman parce qu'ils le trouvent juste. Déjà sous cette forme précocement, le bébé adopte les comportements des parents. C'est l'une des raisons pour lesquelles nous sommes souvent, à l'âge adulte, comme notre mère ou notre père, même si nous ne le percevons pas. C'est aussi une raison pour laquelle nous nous choisissons souvent inconsciemment des partenaires qui ressemblent à nos parents. Je sais que cela aussi vous ne voulez probablement pas l'admettre. Mais n'avez-vous pas déjà pensé : « Maintenant il est exactement comme ma mère/mon père » ? C'est tout à fait normal, puisque nous avons vu que le comportement de papa et de maman est le meilleur du monde. Donc c'est aussi ce que nous nous souhaitons – inconsciemment bien sûr – de nos compagnons de vie.

Reconnaître en soi les aspects des parents

Préparez du papier et un crayon. Sondez-vous. Quel comportement dont vous faites preuve connaissez-vous chez vos parents ? Quelles convictions, attitudes, et valeurs entendez-vous encore aujourd'hui chez eux ou avez-vous entendues à l'époque ? Écoutez bien en vous et notez tout ce que vous découvrez. Vous constaterez que la liste est assez longue.

Poursuivez l'exploration et constatez quels aspects vous réalisez et qui correspondent à ce que vos parents souhaitaient pour vous parce qu'eux-mêmes n'avaient pas pu les vivre. Peut-être est-ce votre correction, votre recherche de la perfection, vos efforts dans votre carrière, vos occupations de loisirs, la profession que vous exercez, votre style d'habillement, etc. Les parents reportent souvent inconsciemment sur leurs enfants des désirs non réalisés. Ajoutez tous ces aspects à la liste.

Vous aurez besoin de cette liste pour l'exercice suivant.

Regardez bien la liste encore une fois. Ce sont tous des aspects qui ne sont pas les vôtres. Il est temps pour vous de rendre ces aspects à qui ils appartiennent : à vos parents. Êtes-vous prêt ? Alors entrez dans la méditation très intense que je vous propose. Elle vise à faire table rase, et à rééquilibrer l'énergie. Vous allez rendre à vos parents tout ce qui leur appartient. Vous pouvez aussi leur raconter tout ce que vous avez toujours voulu leur raconter, mais n'avez jamais osé, pour quelque raison que ce soit. Faites table rase et exprimez ce que vous avez à dire. Mais soyez également prêt à recevoir la même chose de vos parents, car c'est des deux côtés qu'il s'agit de mettre de l'ordre. Vous constaterez que même si vous ne faites tout ce travail que dans votre représentation, des modifications apparaîtront dans vos relations avec vos parents. Dicter cet exercice sur un dictaphone.

Le processus avec les parents

Prenez environ 30 minutes pour cette méditation. Comme toujours, vous choisissez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Reprenez votre liste de l'exercice précédent et lisez les aspects de vos parents que vous avez reconnus en vous. Puis mettez la feuille de côté.

Installez-vous aussi confortablement que possible. Si vous êtes assis sur une chaise, placez les pieds côte à côte par terre en veillant à ne pas croiser les jambes. Ainsi, le chi, votre énergie de vie, peut circuler régulièrement. De même, en position allongée, les jambes doivent reposer côte à côte et les bras détendus le long du corps. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Respirez trois fois profondément et sentez comment vous faites entrer en vous une énergie fraîche à chaque inspiration, et évacuez une énergie usée à chaque expiration. À chaque respiration, vous pouvez percevoir une détente de plus en plus profonde. Imaginez-vous dans un ascenseur qui descend de dix étages. À chaque étage passé, vous entrez dans une détente plus profonde. Arrivé en bas, vous êtes tout calme et détendu. Percevez-vous tout calme et détendu. Appréciez ce moment de silence absolu.

Préparez-vous maintenant à un voyage. Vous voyagez vers une destination merveilleuse. Ce peut être un lieu que vous connaissez déjà ou un lieu qui naît de votre imagination. Une fois arrivé, observez très précisément votre environnement. Que voyez-vous, qu'entendez-vous ? Comment vous sentez-vous ici ? Êtes-vous bien ? Dans ce même lieu, cherchez-vous un endroit où vous pouvez vous installer confortablement. Sous un arbre à la plage, ou ailleurs. Veillez à ce que vous puissiez y rester au calme et être seul. Appréciez de nouveau le silence. Invitez maintenant votre père auprès de vous et voyez-le se diriger de loin vers vous. Il

se rapproche de plus en plus. Vous le voyez souriant. Invitez-le à s'asseoir devant vous. Indiquez-lui pourquoi il est aujourd'hui avec vous. C'est le jour où vous vous parlez franchement, à cœur ouvert, l'un à l'autre, et où des parties perdues de chacun sont réintégrées. Dites-lui en outre que vous allez lui raconter certaines choses. Il restera assis et vous écoutera simplement, sans vous interrompre.

Maintenant, c'est votre heure. Communiquez à votre père ce que vous avez à lui dire. Dites-lui tout, sans rien oublier. Si c'est possible, dites-le en amour. Mais vous pouvez aussi laisser libre cours à votre colère ou à votre tristesse. La colère, laissez-la autant que possible de votre côté, parce que c'est votre colère. Prenez le temps qu'il faut. Pour finir, sentez en vous si tout a été dit. Puis rendez-lui tous les aspects qui lui appartiennent et qui sont inscrits sur votre liste. Déposez-les symboliquement devant lui, pour qu'il puisse les reprendre. Avez-vous tout rendu ? Sentez de nouveau en vous-même s'il reste quelque chose que vous souhaitez lui communiquer ou rendre.

Quand vous avez terminé, changez les rôles. C'est au tour de votre père de se livrer à vous. Écoutez simplement et accueillez ses paroles en vous. Laissez aussi la petite fille ou le petit garçon en vous prêter l'oreille. Beaucoup de paroles s'adressent peut-être à votre enfant intérieur. Écoutez seulement. À la fin, recevez les aspects que votre père veut vous donner et qui vous appartenaient à l'origine. Accueillez entièrement ces aspects en vous, et sentez comment une partie de vous est revenue. De la guérison peut avoir lieu. Quand votre père a tout dit et vous a tout donné, terminez cette explication par un acte de pardon. Posez votre main sur son cœur et dites : « Je te pardonne. » Puis posez votre main sur votre cœur et dites : « Je me pardonne. » Percevez l'acte du pardon. À présent, c'est votre père qui effectue le rituel du pardon. Sentez de nouveau ce qui se passe en vous quand

votre père vous pardonne. Pour finir, embrassez-vous. Peut-être le faites-vous comme encore jamais dans votre vie. Laissez l'amour se déverser et fusionner. Pour finir, remerciez que votre père ait partagé ce moment avec vous, puis dites-lui au-revoir, laissez-le partir.

À présent, invitez votre mère et effectuez le même exercice. N'omettez rien et terminez la rencontre avec votre mère par l'acte du pardon. Embrassez-vous tendrement et remerciez-la. Puis laissez partir votre mère. Restez encore un moment assis à votre place. Sentez ce qui a changé, comment vous êtes redevenu entier, comment de la guérison a pu se produire. Quand vous le sentez bien, préparez-vous à votre voyage de retour. Regardez encore une fois autour de vous, appréciez la vue, et initiez le voyage retour avec un tout nouveau sentiment de vie. Remontez dans l'ascenseur. À chaque nouvel étage, vous revenez un peu plus dans votre conscience quotidienne. Une fois en haut, quittez l'ascenseur. Arrivez de nouveau dans votre lieu effectif. Sentez comment vous êtes assis sur votre chaise ou allongé sur votre canapé ou lit, etc. Percevez-vous pleinement dans le présent. Sentez vos bras, vos jambes, tout votre corps. Respirez profondément trois fois. Après la dernière respiration, vous êtes de nouveau entièrement ici – avec ce nouveau sentiment de vie, une nouvelle liberté, un état d'être entier. Étirez-vous. Ouvrez les yeux et remerciez-vous de ce que vous venez d'accomplir.

Sentez en vous-même. Qu'est-ce qui a changé ? Pensez à votre père, puis à votre mère. Qu'est-ce qui a changé dans votre sentiment à leur égard ? Appréciez ce nouveau sentiment. Notez ce que vous venez de vivre. Cet exercice peut évidemment s'effectuer avec vos grands-parents, vos frères et sœurs. De toute manière, il implique de la guérison.

Encore un mot sur l'acte du pardon. Cet exercice peut évidemment s'exécuter tout à fait indépendamment des parents,

avec toute personne, tout animal avec lesquels vous êtes en conflit. Quel que soit leur âge. Le pardon agit au-delà du temps.

Si vous effectuez le rituel du pardon avec d'autres personnes que les parents, il sera encore élargi :

Pardon¹⁰

Imaginez que la personne ou l'animal à qui vous voulez pardonner se tient juste devant vous. Posez votre main gauche sur le cœur de l'autre et dites : « Je te pardonne. » Puis posez votre main sur votre propre cœur et dites : « Je me pardonne. » Retirez à présent votre main du cœur et représentez-vous en train d'absorber l'ancienne énergie du conflit dans votre main en serrant le poing. Puis jetez cette énergie et dites : « Et je lâche prise. » En jetant l'ancienne énergie, vous la détachez de votre système corporel. Mais ne faites pas cela mécaniquement. Sentez bien plutôt le pardon rayonner de votre cœur. De la guérison se produit.

Les trois pas :

1. Je te pardonne.
2. Je me pardonne.
3. Je lâche prise.

Pouvez-vous vous représenter que vos parents vous ont donné le plus grand amour que vous possédez ? Croyez-vous qu'ils ont fait tout ce qui était en leur pouvoir pour vous donner ce dont vous avez besoin pour votre vie ? Si vous mettez de côté toutes les blessures, tous les ressentiments, vous pouvez peut-être sentir cela. Souvent, vos parents ne savaient pas faire mieux et vous ont transmis ce qu'ils avaient appris de leurs propres parents. Peut-être parvenez-vous maintenant, après le travail de pardon avec les parents, à percevoir et à sentir un peu l'amour de vos parents. Et au-delà, peut-être parvenez-vous à reconnaître et à accepter

cet amour. Pensez toujours ceci : vos parents ont fait ce qu'ils ont pu – à leur manière. Je vous souhaite d'arriver à un point où vous pouvez faire la paix avec votre mère, votre père, et que la blessure, qui reste toujours, pourra de plus en plus guérir. Il m'a fallu beaucoup de temps avant de pouvoir dire du fond du cœur à ma mère que je l'aimais. Malgré toute la douleur et le ressentiment en moi. Mais pouvez-vous imaginer ce que ces trois mots voulaient dire pour ma mère en cet instant ? Et quand j'ai pu lui dire qu'elle a tout fait bien ? Les mères et aussi les pères pensent si souvent qu'ils ont fait une erreur dans leur éducation. Quel poids peut leur tomber des épaules quand ils entendent de la bouche de leur enfant que tout était en ordre ! Vous ne pouvez pas changer ce qui est passé, mais vous pouvez changer aujourd'hui votre relation et vos sentiments à son sujet.



La force du pardon

3.11 La relation à vos enfants

*« Si seulement nous étions en mesure
de regarder avec les yeux d'un enfant.
Nous verrions un monde nouveau. »*

Vos enfants sont les miroirs les plus honnêtes que vous puissiez avoir. Ils vous reflètent votre vie sans rien fausser, à leur manière enfantine. C'est pourquoi leurs miroirs paraissent souvent bien pires que ceux des adultes. Je l'ai moi-même éprouvé très durement dans ma dernière relation. Mon ancienne partenaire avait un fils de six ans. Dans cette phase, les enfants testent en permanence vos limites. D'un côté, en tant que personne extérieure, je voyais très bien comment le fils vivait les schémas de comportement négatifs de la mère et la mettait parfois sur des charbons ardents. D'un autre côté, je n'étais pas non plus épargné. C'était un grand défi pour moi, et je n'ai pas été à la hauteur dans de multiples situations.

Par exemple, l'enfant « s'ennuyait » chaque fois que ma partenaire et moi devions avoir une conversation importante. Il pouvait, juste avant, être plongé dans l'état onirique du jeu, et tout d'un coup apparaître à notre table en demandant à être amusé. À l'époque, cela faisait remonter violemment mon niveau d'adrénaline. En réfléchissant plus tard à la situation, je pouvais constater que l'un et l'autre – chacun à sa manière – nous rivalisions pour attirer l'attention de la « femme de la maison ». Le petit homme appuyait donc avec grande efficacité sur mes points sensibles, de sorte que ma stratégie de recherche de reconnaissance fonctionnait à plein régime.

De telles situations se succèdent toute la journée entre parents et enfants. Malheureusement, nous avons du mal à les gérer au moment où nos émotions sont en ébullition. Il est d'autant plus important de réfléchir après coup à ce que nos enfants nous montrent inconsciemment.

Réflexion sur la résonance à votre enfant

Notez par écrit quand et comment vous réagissez à votre enfant et ce que vous faites pour qu'il provoque une résonance chez vous. Sondez-vous ainsi que vos schémas de comportement en rapport avec l'enfant. Que découvrez-vous ? Que vous reflète le petit ou la petite ? Apprenez à comprendre pourquoi votre enfant suscite cette résonance en vous. Lorsque vous l'avez compris, utilisez les exercices de ce chapitre ou du précédent pour transformer vos anciens modèles de comportement et convictions, datant de votre enfance. Remerciez votre enfant de vous découvrir abruptement vos côtés problématiques.

Peut-être osez-vous même faire un pas de plus. Prenez vos enfants en exemple, car ils font tout avec leur nature enfantine. Ils vivent selon leur libre volonté, ce cadeau de naissance dont nous, les adultes, nous nous sommes tant appliqués à nous déshabituer. Ils sont encore nettement plus libres de règles et de prescriptions, d'aspects moraux et de jugements de valeur. Sur ce plan, nous avons encore à apprendre des enfants.

Beaucoup de personnes me demandent ce que serait l'éducation optimale. Ce livre ne peut évidemment pas être un manuel d'éducation et je ne suis pas non plus un expert en la matière. Toutefois, je voudrais vous donner quelques indications que j'ai tirées pour moi des nouvelles sciences.

En tant que mère, veillez à ce que l'enfant vous soit immédiatement placé au sein après la naissance et qu'il y reste un moment. Les jours suivants aussi, il devrait y reposer. Pour l'enfant, la naissance est un immense choc parce que sa sécurité lui a été prise et qu'il est arraché à la source à laquelle il était encore relié il y a peu. Mais s'il repose, directement après, sur le cœur de sa mère, il sent aussitôt de nouveau la liaison. L'amour continue à couler directement, et il le sent. Cette liaison du cœur

peut permettre à l'enfant d'être paisible et de bonne composition, de pleurer peu et de mieux dormir.

Par ailleurs, je voudrais vous conseiller d'élever votre enfant consciemment. Si vous lui donnez tout votre amour et votre attention, le stimulez et vous montrez exigeant et encourageant, et ne lui mettez des limites que là où elles sont absolument nécessaires, alors votre enfant peut se développer tout naturellement, conformément à ses dons et à ses potentialités. Stimulez ce que votre enfant sait bien faire et ne travaillez pas avec lui à éliminer ses faiblesses : renforcez les points forts au lieu d'aplanir les faiblesses. L'énergie à déployer est beaucoup plus grande pour lutter contre les faiblesses, et c'est beaucoup plus fatigant pour l'enfant. J'ai appris à nager avec le courant et à ne pas construire des canaux par la violence. Dans ses trois premières années, un enfant est dans la phase de l'identité de soi. Il aspire littéralement tout ce qu'il trouve autour de lui. Utilisez cette super phase d'apprentissage pour lui apprendre toutes sortes de choses. Dans cette période, par exemple, les enfants peuvent apprendre trois langues en parallèle. Si c'est trop pour lui, il vous le fait vite savoir en détournant son attention. Je sais qu'une telle recommandation est, à notre époque, un grand défi, mais votre enfant vous remerciera mille fois pour vos efforts.

Pourquoi, à votre avis, un enfant fait-il du grabuge ou des bêtises ? Il essaie à sa manière d'attirer l'attention, parce qu'il a sans doute appris qu'il ne l'obtient pas de la manière normale. Mais si, dans notre monde actuel, nous courons, stressés, d'un rendez-vous à l'autre, et avons mille choses à la fois dans la tête, nous ne saisissons pas les premiers appels discrets à l'attention.

Dans mes ateliers, je raconte volontiers l'histoire suivante : deux mères discutent vivement dans un jardin. Le sujet est absolument passionnant. Au bout d'un moment, la petite Lana, un an, veut être dans les bras de sa maman. Elle se tient contre sa jambe et lève les bras pour signifier qu'elle voudrait être portée. Rien ne se

passé, parce que la mère est absorbée par la conversation. Lana tire le bas du pantalon de sa mère, mais celle-ci ne réagit pas parce qu'elle n'en a pas conscience. Au bout d'un moment, la petite Lana gémit un peu, mais la mère ne réagit toujours pas. Puis Lana commence à crier. Enfin, la mère devient attentive, mais son regard est très fâché et elle demande ce qu'il y a. La petite lève de nouveau les bras et, cette fois, est soulevée. Qu'est-ce qui se produit, à votre avis, si la situation s'est répétée un certain nombre de fois ? Lana apprend qu'on lui donne de l'attention si elle crie. À l'avenir, elle n'essayera donc plus de lever les bras mais commencera directement à crier. En conséquence, la mère réagira avec toujours plus d'énervement et s'étonnera pourquoi son enfant crie tant.

Le petit Lars fait une autre expérience. Il a déjà deux ans et au lieu de pleurer, il donne des coups de pieds à sa mère. Celle-ci, très fâchée, ne peut pas comprendre pourquoi Lars agit ainsi et le réprimande. Lars aussi apprend que de l'attention lui est accordée s'il fait des bêtises. Il continuera donc à le faire à l'avenir. Mais Lana et Lars apprennent encore davantage. Ils apprennent qu'il n'est pas bon de vouloir de l'attention puisqu'ils ont été réprimandés ou ont reçu un regard fâché en le voulant. Vous pouvez sans doute imaginer ce que cela peut signifier pour l'avenir de Lana et de Lars et comment ils vont construire leurs schémas de comportement. Ils vivent une vie dans laquelle ils sont continuellement en recherche d'attention et développent à cet effet les stratégies les plus intelligentes. Ce faisant, ils se créent des situations dans lesquelles ils sont réprimandés.



Le désir inconscient de reconnaissance

Comment pouvez-vous à présent aider votre enfant s'il a déjà développé de tels schémas de comportement ? Faites l'opposé de ce que vous faisiez jusqu'à présent. Ne frappez pas l'enfant, mais prenez-le dans les bras. Agissez ainsi à chaque fois. À un moment donné, l'enfant comprendra qu'il n'a pas besoin de faire des bêtises pour obtenir de l'attention. Nourrissez votre enfant aussi souvent que possible de votre amour. Sentez, en le faisant, l'amour que vous nourrissez pour votre enfant parce qu'ainsi, vous vous nourrissez en même temps et guérissez même vos propres problématiques.

Beaucoup de mères s'irritent quand le père de l'enfant l'élève complètement différemment. Sa tâche n'est pas de nourrir physiquement et émotionnellement, mais de préparer l'enfant au « monde du dehors » et de lui donner du courage pour ce dont la mère veut plutôt le protéger. Dans mon entourage, je connais justement une mère monoparentale qui protège son enfant de tout. Cela est juste, fondamentalement, puisque c'est sa tâche. Mais l'enfant aura des difficultés dans la rencontre avec la

« dureté du monde ». L'y préparer serait justement le rôle du père. Il donnerait du mou là où la mère serrerait plutôt la vis. Les deux sont fondés, les deux sont immensément importants. (Si vous étiez une mère monoparentale, je vous conseillerais de donner parfois du mou pour que votre enfant puisse faire les expériences qu'il doit faire... même si votre instinct protecteur commence à se rebeller...)

3.12 Relations avec les amis, les collègues, les voisins

« Courageusement, votre interlocuteur se met à votre disposition – quoiqu'inconsciemment – en tant que miroir. Afin que vous vous reconnaissiez en lui. »

Dans les relations avec toutes les personnes de votre entourage que vous rencontrez, il n'en va pas différemment que dans vos relations avec votre partenaire. Avec ces personnes aussi les principes de projection, d'effet miroir et de côté ombre sont à l'œuvre. Les conflits au travail ne sont souvent rien d'autre que les conflits à la maison. Seuls le lieu et peut-être aussi les thèmes changent. Mais la structure de base reste la même.

Votre collègue ne vous communique pas les informations nécessaires et vous fait échouer devant votre chef ? Votre ami est systématiquement en retard, et vous ne pouvez jamais compter sur lui ? Les voisins rejettent pour la énième fois leurs feuilles mortes dans votre jardin ?

Qu'est-ce que cela a à voir avec vous ? Quels schémas entrent en résonance en vous ? C'est toujours la même chose. Vous voulez résoudre ces problèmes ? Alors retrouvez dans ce chapitre les problématiques qui vous correspondent et comment vous pouvez les transformer. Mais en premier lieu, vous devriez apprendre à comprendre pourquoi votre interlocuteur déclenche en vous des

sentiments négatifs. Après vous pourrez vous employer à modifier ces aspects.

3.13 Faciliter le lâcher prise en dénouant des liens

*« Lâcher prise. Ah, si c'était si simple.
Que la vie pourrait être légère. »*

Lâcher prise est pour la plupart des personnes l'une des problématiques les plus importantes. Surtout s'il s'agit de se détacher de personnes aimables. Pour certains, le deuil de leur ancien partenaire s'éternise sur de longues années, ce qui les rend incapables de s'ouvrir à un autre. D'autres restent enlisés dans le deuil d'une personne décédée. D'autres encore ne peuvent se séparer de leurs objets. Certains ont ainsi un appartement si plein qu'on peut à peine s'y déplacer. J'ai vu, il y a beaucoup d'années, un documentaire sur ces personnes „bordéliques”, comme on dit en langage familier. Un jour, la police, appelée par un voisin, voulut entrer dans un tel appartement, et ne put déjà pas passer le seuil, parce que l'appartement était bourré du sol au plafond d'« objets de collection ». Mais aussi, malheureusement, de restes alimentaires, de sorte que cela empestait copieusement. Lâcher prise est en général difficile pour les gens.

D'un autre côté, nous nous lions à des personnes qui nous occupent plus intensément. Cette liaison n'est pas toujours positive. Si ces personnes sortent de notre entourage, la liaison demeure, sur le plan énergétique. Cela peut parfois conduire à des modes de comportement inconscients qui n'ont rien à voir avec nous, mais avec l'ancienne liaison. Dormir ensemble crée la liaison énergétique la plus intense que vous puissiez nouer avec quelqu'un.

Il existe un exercice très puissant pour défaire les relations négatives avec une personne, des objets ou des situations, et s'en libérer. Il vous sera ensuite plus facile de lâcher prise.

Un jour, une femme en grande difficulté avec sa mère est venue pour une séance de coaching. La mère et la fille se rencontraient rarement et se téléphonaient peu. Si elles se parlaient au téléphone, il ne fallait pas plus de cinq minutes pour qu'elles se querellent et arrêtent la conversation. Une semaine après la consultation, elle m'appela et, tout excitée, me dit : « Siranus, tu ne me croiras pas. Hier, j'ai téléphoné avec ma mère. J'ai parlé un quart d'heure avec elle sans que nous ne nous soyons disputées. » Eh oui, cela aussi peut arriver. Quand les liaisons négatives sont coupées, la paix peut s'établir. Tout peut alors se produire. Ce qui va vous arriver personnellement, je ne peux pas le prédire. Laissez-vous surprendre, mais soyez comme toujours sans attente.

● Faciliter le lâcher prise en défaisant des liens

Faites en sorte de ne pas être dérangé pendant les 20 minutes à venir et trouvez comme d'habitude un endroit calme et confortable. Mettez-vous le plus à l'aise possible en veillant à ne croiser ni les jambes ni les bras. Fermez les yeux et percevez votre respiration, comment elle va et vient. Ne soyez attentif qu'à elle. Négligez tout le reste. Inspirez de l'énergie fraîche et expirez l'énergie usée. Sentez votre corps devenir plus calme à chaque respiration et les pensées devenir plus rares. Si des pensées surgissent néanmoins, ce n'est pas grave. Laissez-les passer comme les nuages du ciel. Une pensée surgit, passe et disparaît. Vous devenez de plus en plus calme, de plus en plus détendu. La paix s'installe.

Préparez-vous maintenant à un voyage. Imaginez que vous êtes en route vers un magnifique château. Vous arrivez et

contemplez ce superbe édifice. À votre surprise, il vous semble connu ! Effectivement, il vous appartient. Franchissez le portail, entrez dans un hall somptueux d'où s'élance un grand escalier. Laissez votre serviteur emporter votre veste ou votre manteau, et montez l'escalier. Une grande salle s'étend au-delà. Ouvrez la porte et entrez. Tout au fond de la salle, vous voyez un trône, votre trône. Avancez jusqu'à lui et installez-vous dessus. Balayez la salle d'un regard majestueux. Elle est encore vide. Appréciez d'être assis sur votre trône. Invitez maintenant dans la salle du trône tous les gens que vous avez déjà rencontrés une fois dans votre vie. Vraiment tous ! Ils sont très très nombreux, mais rentrent tous dans la salle. Vous en reconnaîtrez certains tout de suite : vos parents, frères et sœurs, oncles et tantes ainsi que d'anciens partenaires. Vous aurez plus de mal à vous rappeler d'autres. D'autres encore vous sont totalement étrangers. Mais vous les avez tous rencontrés une fois ou l'autre dans votre vie. Entre-temps, la salle s'est bien remplie. Puis le dernier entre. Remerciez-les tous de s'être déplacés pour être là en ce jour. Prenez de nouveau congé des personnes avec lesquelles vous n'avez fait que de bonnes expériences. Laissez-les partir. Il ne reste plus que celles avec lesquelles vous avez un lien négatif. Plus ce lien est fort, plus ils sont proches du trône.

Sentez chacun des liens négatifs que vous avez avec ces personnes. Certaines liaisons apparaissent comme un fil ténu, d'autres comme une grosse corde, selon la force du lien qui vous unit ou unissait à la personne. Percevez-vous tous ces liens ? Un grand nombre de fils et de cordes devrait partir de votre corps, telle une toile d'araignée – un lien avec chaque personne de la salle. Votre main se porte du côté droit pour s'emparer d'une grande et puissant épée acérée. C'est votre épée ! Préparez-vous à couper toutes les liaisons négatives. Êtes-vous prêt ? Levez haut l'épée au-dessus de vous, abaissez-la de toutes votre force et coupez tous les liens. Sentez, au moment de couper, une grande légèreté

s'emparer de vous, comme si un gros poids était tombé de vous. Il en est exactement ainsi. Le poids qui pesait sur vous est parti. Déposez l'épée et sentez en vous. Que se passe-t-il ? Goûtez ce sentiment, puis regardez la foule de vos invités. Sans doute voyez-vous aussi un soulagement dans les visages de ces personnes. C'est accompli, les liens sont dénoués.

Remerciez-les tous et laissez-les suivre chacun leur chemin. Vous en reverrez certains, d'autres non. Goûtez encore une fois ce merveilleux sentiment de liberté, puis préparez-vous à votre voyage de retour. Mais auparavant, remerciez-vous d'avoir permis ce détachement de toutes ces personnes. Puis quittez la salle du trône. Traversez le hall d'entrée. Laissez-vous redonner votre veste ou votre manteau par votre serviteur, prenez congé de lui et retournez à l'air libre. Une fois dehors, regardez le soleil et reconnaissez la grande force qui y réside. Laissez cet environnement s'estomper toujours plus et intégrez de nouveau l'ici et maintenant. Sentez la chaise, le canapé ou le lit, et percevez-vous de nouveau entièrement tel que vous êtes, allongé ou assis. Soyez attentif à votre respiration, comment elle va et vient. Puis après trois respirations profondes, revenez complètement dans le présent. Ouvrez les yeux. Reposez-vous encore un instant, et goûtez votre nouvelle liberté.

L'exercice « Défaire les liens » peut évidemment aussi s'exécuter en rapport avec des animaux, des objets ou des situations. Pour les animaux, vous pouvez remplacer le château par un lieu qui vous relie à eux. Pour couper, prenez un couteau. Dans le cas des objets, les serviteurs vous les apporteront dans la salle du trône. Et s'il s'agit de situations, remplacez le château par une vaste clairière dans la forêt. Attribuez à chaque situation une symbolique spécifique. Ici aussi, vous pouvez utiliser un couteau pour couper les liens.

La vie dans la conscience quantique vous facilitera nettement vos relations. À condition d'utiliser les connaissances et les techniques correspondantes. Ce chapitre vous a donné tout ce dont vous avez besoin à cet effet. Laissez-vous le temps qu'il faut. Et commencez par vous-même. Votre matrice va changer, c'est garanti !

L'amour envers moi-même m'ouvre la porte de la sagesse relationnelle.



Je m'aime.

1 E.-M. Zurhorst, *Aime-toi toi-même, et peu importe avec qui tu te maries*, Leduc S. Editions, 2008.

2 Samuels, A. Lukan, E. *Im Einklang mit dem inneren Kind* (« *En accord avec l'enfant intérieur* »). Ed. Herder, Allemagne, 2007.

3 Avez-vous fait en sorte d'obtenir ce que vous souhaitiez dans votre relation ? « Se rassasier » signifie parler à l'autre de l'attention et de l'amour dont vous avez besoin ; s'occuper activement de ce dont vous avez besoin. La plupart des gens meurent de faim dans leur relation, faim d'amour, de contact corporel, de sécurité, etc. parce qu'ils ne le réclament pas. Ouvrez-vous à votre partenaire et trouvez ensemble des solutions qui vous « rassasient » tous les deux. Il ne s'agit pas de « pomper » l'autre, mais de lui faire part de ce qui vous importe dans la relation et dont vous avez besoin – sans exercer de pression.

4 Pour plus d'information sur la kinésiologie, voir section 1.7, p. 39.

5 Voir à ce sujet le livre de Joachim Bauer *Warum ich fühle, was du fühlst* (« *Pourquoi je sens ce que tu sens* »). Ed. Heyne, 2006.

6 Trois mots que l' auteur traduit en allemand par : Arrêter – Interroger – Décider (NdIT).

7 Beaucoup connaissent aussi cet endroit sous le nom de chakra du cœur.

8 Il n'existe pour l'instant que très peu d'écrits sur le travail avec sa propre ombre. Un livre qui m'a beaucoup aidé est celui de Debbie Ford, *Die dunkle Page der Lichtjäger* (« *Le Côté sombre des chasseurs de lumière* »). Ed. Goldmann, 1999.

9 Je remercie mon ancienne partenaire de m'avoir montré cet exercice à la faveur de la relation qui fut la nôtre. Il m'a permis d'exprimer mes peurs et mes sentiments profonds.

10 Je remercie ma femme Sonja pour cet exercice très touchant. Elle me l'a montré il y a quelques mois.



4. Le succès avec Énergie quantique

« *Suis ton cœur, le succès suivra.* » Sonja Ariel von Staden)

Depuis toujours, le succès est une question qui fascine les hommes. Presque tout le monde veut, d'une manière ou d'une autre, réussir. Sur le seul site d'Amazon France, plus de 50 000 titres comportent le mot succès ou réussite. Sur Google, ce sont 210 millions d'entrées. L'être humain veut réussir. Mais que signifie le mot succès ? Dans les dictionnaires, on trouve des définitions du type : le succès est le résultat heureux d'une entreprise, le fait d'obtenir ce qu'on a recherché, notamment un progrès personnel. Le mot vient de « succéder », décrivant la conséquence ou l'effet d'une action. Chacun définit sans doute différemment ce terme pour lui-même. Et cela est très important à mon avis. Car pour l'un, le succès est de se rendre une fois au travail par un chemin différent, tandis qu'un autre ne parlera de succès qu'à partir du moment où il aura gagné son premier million.

Je voudrais montrer dans ce livre que le succès n'a pas nécessairement à voir avec des luttes ou un dur labeur. Cette conception est un mythe du passé. Mon expérience est que le succès peut être facile. Et plus il est facile, plus il sera grand. Telle est la sagesse de la conscience quantique.

4.1 Succès et guérison

« *Le succès est individuel.* »

Qu'est-ce que le succès et la guérison ont en commun ? La guérison implique déjà pour la plupart un succès. Quand de la

guérison se produit là où étaient avant souffrance, douleur, peur ou maladie, on parle de succès. Inversement, le sentiment de bonheur entraîné par un succès est déjà guérison. Dans mes coachings et séminaires, la guérison intervient chez beaucoup de personnes dès lors qu'elles n'acceptent plus de se soumettre à l'obligation pressante du succès. C'est alors qu'elles s'interrogent sur le mythe du succès, si elles ne l'ont pas déjà fait auparavant.

4.2 Le mythe du succès

*« On n'a rien sans peine.
Réussir veut dire travailler dur et lutter.
C'est un mythe ! Dans notre époque nouvelle
le succès peut être facile et se gagner dans la joie. »*

Le succès est très marqué dans notre société par son aspect matériel. Ainsi, succès et richesse sont proches, la richesse étant associée à la richesse financière. Cela étonne peu de gens, car nous sortons d'une période de manque, de souffrance et de guerre. Les Première et Seconde Guerres mondiales contribuent après coup à ce que nous nous efforcions de « réussir » dans le sens décrit. Mes parents sont originaires d'Allemagne de l'Est, ont fui au début des années 60 et ont commencé à zéro à l'Ouest. À la sueur de leur front, ils ont réussi à s'acheter une maison mitoyenne et une autre pour les vacances à la mer du Nord.

Bien sûr, ils nous ont ainsi montré, à nous leurs enfants, comment on peut « réussir », devenir « riche de succès », comme disent les Allemands. Les gens recherchent donc le succès pour devenir exceptionnels et se payer des biens. Pour réussir, il faut travailler dur, avec beaucoup de lutte et de sueur au front. Tels sont les schémas de pensée qui découlent du mythe du succès. Mais comment se peut-il alors qu'il existe aussi des gens pour qui le succès est facile ? Des personnes qui ne luttent pas, qui gagnent beaucoup d'argent avec peu de travail ? Se pourrait-il que les schémas de pensée décrits plus hauts deviennent poussiéreux,

dépassés ? Il existe certainement encore beaucoup de gens qui réussissent de la manière habituelle. Mais le nombre de ceux qui s'y prennent autrement croît. Beaucoup commencent à attirer l'argent et le succès au lieu de leur courir après. D'autres commencent à redéfinir entièrement le sens du mot succès. Pour eux, le succès n'est pas le seul *résultat*, mais déjà aussi le chemin pour y parvenir.



Le mythe du succès

4.3 Une nouvelle philosophie du succès

« *Si cela ne va pas simplement, cela ne va pas du tout.* »
Andreas Körber

J'aimerais vous présenter ma philosophie du succès. Il s'agit simplement – et c'est bouleversant – de réussir dans la joie et la facilité. Je suis originaire d'un monde qui vivait dans le mythe. Je me suis éreinté pour réussir, j'ai toujours voulu réussir, être très bon, et j'en rajoutais une couche pour être encore meilleur. Mais pour une raison que j'ignore, je n'étais toujours que moyen, et plus je m'efforçais, moins je réussissais. Pendant toutes mes études, il

en a été ainsi. Je m'exerçais beaucoup, mais restais abonné à la note 10/20. Jusqu'à ce qu'un jour, une personne qui comptait beaucoup pour moi me dit de changer : au lieu de toujours m'entraîner à être très bon, je devais viser une fois à être seulement bon. Je réduisis donc mon exigence envers moi-même. Ce ne fut pas facile, parce que je ne voulais plus rester abonné au 10, mais prouver aux autres que je pouvais être meilleur. Néanmoins, je suivis le conseil et ne visai plus qu'une bonne note. Je réduisis donc la pression et le stress dans mes études et je pus soudain beaucoup mieux me concentrer. Résultat : j'ai décroché un 18 ! En effet, en poursuivant cette stratégie, j'ai fini mes études avec un 14,4, obtenu 16,8 à l'écrit du diplôme et 18 tout rond à l'oral. À l'époque, c'était une révolution pour moi. J'appris ainsi que le succès pouvait aussi être facile et pas seulement une question de lutte.

Dans ma philosophie, le chemin vers le succès a beaucoup à voir avec le plaisir, la joie, la passion et l'enthousiasme. Plénitude et richesse viennent de l'intérieur et se montrent ensuite à l'extérieur. La plupart des gens courent après l'argent, les contrats, le job mieux rémunéré. Mais l'argent semble de plus en plus rapide. Et si je renversais la vapeur et que c'était l'argent qui courait après moi ? C'est cela, ma philosophie du succès ! D'ailleurs, pour moi, la richesse n'a rien à voir avec l'argent. Rares sont les millionnaires et milliardaires qui sont vraiment riches. Ils ont peut-être de l'argent, mais intérieurement, ils sont souvent pauvres. Il s'agit donc aussi de devenir riche intérieurement, pour passer de la conscience du manque à la conscience de plénitude.

4.4 De la conscience du manque à la conscience de plénitude

« Tu as le choix : veux-tu sortir du manque ou entrer dans la plénitude ? Veux-tu la douleur ou la joie ? La décision t'appartient. »

Comment réussit-on à passer du manque à la plénitude ? Beaucoup connaissent la loi « au-dehors comme au-dedans ». Mais la plupart des gens ne veulent pas prendre conscience de la nécessité d'être d'abord comblé intérieurement pour jouir aussi extérieurement d'une profusion durable. Justement maintenant, à l'ère du boom marketing sur Internet, tout le monde veut décrocher le gros lot. De grosses sommes d'argent sont promises aux gens pour les attirer. Par exemple, presque chaque jour, un message d'un casino en ligne atterrit dans le dossier SPAM de mon compte mail. Mais si l'on regarde l'histoire, très peu de gens ont effectivement fait fortune au casino.

Comment est-ce que je deviens riche et comblé intérieurement ? Il est très facile de répondre à cette question. Relisez les sections 3.2 à 3.5. Vous devenez riche intérieurement si vous apprenez à vous accepter pleinement et entièrement, tel que vous êtes. Si vous vous aimez et vous acceptez de tout cœur, vous entrez dans le royaume de la plénitude intérieure. Si vous prenez à 100 % la responsabilité de vous-même et de votre vie, vous êtes libre. Si vous comprenez que le bonheur est à vos pieds, qu'il suffit de se baisser pour le ramasser, vous faites l'expérience d'une richesse intérieure infinie. Si vous passez de l'avoir à l'être, comme l'a décrit le philosophe Erich Fromm¹, tous les « il faut » vous quittent. Et tout vient soudain comme de soi-même. Le jour où j'ai compris tout cela, le changement a été radical dans ma vie : comme si je franchissais la porte de l'abondance. Depuis, je vis l'expérience de la plénitude à tous les niveaux. J'avais saisi la conscience quantique sans savoir ce que cela signifiait. J'en ai tout simplement compris les lois.

Revenons de la poésie à la vraie vie. Reprenez encore une fois les exercices du chapitre 3. Même si vous en êtes encore à un point où les mots « Je m'aime ! » vous semblent étrangers, je vous garantis que de la plénitude s'engouffre dans votre vie au fur et à mesure que vous travaillez à l'amour de soi, et que vous

renforcez la confiance en vous et le sentiment de votre propre valeur.

Cependant, il existe aussi des personnes qui s'aiment elles-mêmes, qui vont bien intérieurement et pourtant vivent au seuil de pauvreté.² Pourquoi en est-il ainsi ? D'une part, cela peut être dû au fait que ces personnes portent en elles des schémas de comportement enfouis, dont elles ne sont absolument pas conscientes, ou bien qu'elles ont des convictions négatives inconscientes en matière d'« argent ». Les personnes spirituelles ont très souvent un comportement négatif par rapport à l'argent. Un peu plus loin, je consacre un chapitre entier à la « richesse financière ».

Il existe un autre aspect très important sur la question du manque, qu'on pourrait appeler le « manque de nature épigénétique ». Il s'agit du sentiment de manque datant des périodes de guerre.

4.5 Le sentiment de manque induit par les deux guerres mondiales

- « “Que portes-tu sur ton dos ?”, demande la petite fille.
– Ce sont les expériences qui pèsent si lourdement sur mon dos et me rendent bossu, répond le marcheur.
– Alors, marcheur, vide ton sac à dos, ô marcheur”, dit la fillette effrontément.
Lorsque le voyageur voulut le faire, le sac était vide. »

Chaque culture transporte avec elle son histoire. Il en va de même de la culture allemande. Elle est marquée par la guerre et la souffrance. Nos (arrière-) grands-parents vécurent la Première et la Seconde Guerre mondiale et certains de nos parents, la Seconde. Ils connurent de grandes souffrances et beaucoup de manques. Nos parents apprirent des leurs que la vie est faite de

manques et de combats et nous ont transmis cette expérience. Cela se produisait inconsciemment et automatiquement la plupart du temps, et était donc rarement conscient. L'Allemagne est ainsi devenue un pays de la pensée sécuritaire. Toute une branche économique en vit très bien, celle des assurances.

À mon avis, c'est la raison pour laquelle il existe chez nous peu de gens qui réussissent. Réussir suppose de prendre des risques, d'élargir son champ de confort et d'essayer du nouveau. Mais si j'ai appris à me sécuriser, il me sera difficile de m'aventurer sur de nouveaux chemins et de pénétrer en terrain inconnu. Pensez au modèle de vie de la section 2.4 : c'est seulement quand vous modifiez vos anciennes convictions, vos anciens schémas de comportement que votre vie changera, que le manque se transformera en plénitude.

Sous ce rapport, je voudrais vous rappeler encore une fois votre responsabilité envers vous-même, parce qu'en matière de « succès », je rencontre régulièrement des personnes qui se plaignent de leur manque et croient qu'elles ne peuvent rien y changer. Elles en attribuent la faute par exemple au gouvernement ou à leur situation dans la vie. Je pars du principe que vous voulez prendre la responsabilité de votre vie, sinon vous ne liriez pas ce livre. Or, le principe de la responsabilité de soi est justement le premier principe des personnes qui réussissent. Je me suis occupé de très près des principes de la réussite. Il en existe beaucoup. Le seul Jack Canfield, la star américaine des coachs de la réussite, n'en dénombre pas moins de 64 dans l'un de ses livres.³

Pour ma part, j'ai repéré 10 principes :

- Responsabilité de soi
- Confiance en soi et conscience de sa propre valeur
- Centration

- Foi
- Passion
- Courage
- Capacité de décision rapide
- Action
- Constance
- Gratitude.

Dans mon atelier, je travaille très intensément sur ces principes.

Vivez selon la devise : fini de s'énervé, place au changement !

Comment sortir de la structure de vos cellules ce sentiment de manque des années de guerre, les peurs qui en résultent, et la « lutte pour la survie », qui ne semble pas être la vôtre, mais celle de vos ancêtres ? J'ai développé à cet effet un exercice qui agit très en profondeur, permet de dénouer les liens de cette époque et de réécrire le code inscrit dans les cellules. Je vous le présenterais volontiers ici, mais il dépasse le cadre de ce livre.

4.6 Votre centrage détermine votre succès dans la vie

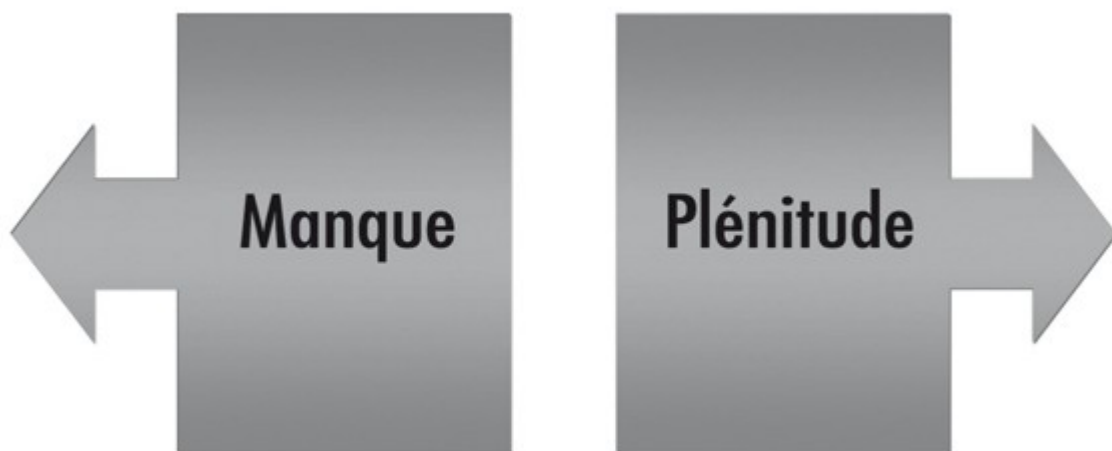
« *L'énergie suit l'attention.*

Ainsi, soyez attentif à vos pensées. »

La question du centrage est mon thème préféré, car très puissant et facile à mettre en œuvre. À la section 2.1, j'ai parlé de la loi d'attraction ou de résonance. Elle dit que vous attirez ce sur quoi vous dirigez votre attention. S'il en est effectivement ainsi, vous savez pourquoi votre vie s'est déroulée comme vous l'avez vécue. La plupart des gens savent ce qu'ils *ne veulent pas* dans leur vie. Mais rares sont ceux qui savent ce qu'ils *veulent* vraiment. Or, que se passe-t-il si vous vous concentrez justement sur ce que vous

ne voulez pas ? Vous obtenez précisément cela. La loi de l'attraction fonctionne toujours, tout comme celles de la gravité ou de la cause et de l'effet.

Si donc vous vous centrez toujours sur ce qui fonctionne moins bien dans votre vie, au lieu de vous centrer sur ce qui fonctionne bien, que croyez-vous qui se multipliera tel un virus ? Évidemment les choses moins bonnes. Si vous en avez assez de voir vos kilos superflus dans la glace, que croyez-vous qui va se passer ? Vous prendrez encore plus de poids. Et si vous vous énervez toujours de recevoir tant de factures et de voir vos dettes augmenter sans cesse, qu'obtiendrez-vous à votre avis ? Évidemment encore plus de factures et une montagne toujours plus grande de dettes. Beaucoup connaissent aussi ce principe sous le nom de « prophétie autoréalisatrice ».



Sur quoi êtes-vous centré ?

Vous avez donc la possibilité de diriger votre attention sur ce que vous ne voulez pas ou bien, à partir d'aujourd'hui, sur ce que vous voulez. La décision vous appartient.

C'est la manière dont vous êtes centré qui décide de votre bonheur ou malheur, de votre succès ou échec.

Décidez-vous. Parcourez encore une fois la journée d'hier en pensée et trouvez ce sur quoi vous étiez centré. Puis regardez ce que vous en avez « fabriqué ».

Feng shui pour le cerveau II

À partir de maintenant, veillez à vos pensées. Soyez attentif à ce que vous pensez, et comment vous pensez au sujet de vous-même, des autres ou de certaines situations. Et veillez surtout à vous centrer sur ce que vous voulez. S'il vous arrivait néanmoins de vous décentrer, il existe une formule magique qui vous remet aussitôt sur le chemin positif. Elle s'énonce ainsi : Qu'est-ce que je veux à la place ? Avec cette question, votre attention et donc votre énergie sont instantanément orientées vers l'avenir, et non plus sur le passé. Car c'est justement ce qui se passe quand vous vous centrez sur ce que vous ne voulez plus : vous regardez en arrière.

Que voulez-vous alors à la place ?

Voici maintenant un exercice qui élargit l'exercice « Feng shui pour le cerveau » et peut apporter un changement déterminant dans votre vie.

Sept jours qui changeront votre vie

Prenez la résolution à partir d'aujourd'hui de veiller au plus près pendant une semaine à ce que votre orientation soit exclusivement centrée sur les aspects positifs de la vie. Commencez au réveil et terminez à l'endormissement. Si vous déviez entre-temps de ce centrage, utilisez la formule magique : « Qu'est-ce que je veux à la place ? »

C'est une tâche très exigeante, et un grand défi, qui demande beaucoup de discipline et d'attention. Mais au bout d'une semaine,

vous constaterez que certaines choses ont changé. Le mieux est de trouver quelqu'un qui fera cet exercice en même temps que vous. Ainsi vous pouvez vous le rappeler mutuellement, si l'un ou l'autre perd son centrage. Cela vous facilitera considérablement la tâche.

4.7 Être créateur

« S'il existe des lois pour la réussite, le principe suivant est le premier :

Prends à 100 % la responsabilité de ta vie. »

Je voudrais commencer ce chapitre par une histoire : Lisa aime bien se balader. Un jour, en ville, elle s'arrêta devant la vitrine d'un magasin. Elle y aperçut un tableau, un véritable chef-d'œuvre. Elle en fut si fascinée qu'elle ne vit pas le temps passer. Après dix minutes d'immobilité devant la vitrine, elle prit son courage à deux mains et entra dans la galerie. De nouveau, elle resta plantée devant le tableau, et en eut le cœur tout chaud. Le vendeur se rendit compte de l'enthousiasme de Lisa, s'approcha d'elle, et lui dit quelques mots à propos du tableau. Lisa ne quittait pas son petit nuage et se représenta très précisément comment elle allait tout de suite emporter le tableau, le rapporter à la maison et l'accrocher à l'endroit le plus magnifique de la maison pour le montrer ensuite à toutes ses amies. Oui, elle était tombée amoureuse du tableau. Elle en demanda finalement le prix. « 2 000 euros », répondit le vendeur. Lisa palût brusquement et son enthousiasme se refroidit instantanément. « 2 000 euros, s'entendit-elle murmurer. Jamais je ne pourrai me le payer. » Elle remercia le vendeur et quitta la galerie tête baissée. Le rêve se dissipa aussi vite qu'il était né.

Mais le tableau ne la quittait pas. Dans les semaines qui suivirent, elle passa et repassa constamment devant la galerie s'arrêtait et rêvait un moment son rêve, jusqu'à ce que le prix lui revînt à

l'esprit. Le temps passa. Quatre semaines plus tard, Rosetta passa devant la même galerie, vit le tableau et resta plantée devant. Les mêmes sentiments l'envahirent que Lisa. Elle entra dans le magasin d'un pas décidé, certaine que le tableau allait être sien dans quelques instants. Elle demanda le prix et pâlit en l'entendant. Pour elle aussi, un tel prix n'était pas dans ses moyens. Mais elle savait qu'elle voulait ce tableau. Il était ancré si profondément dans son cœur qu'il était clair comme de l'eau de roche qu'il allait bientôt lui appartenir. Elle demanda si elle pouvait réserver le tableau et le payer par tranches. Le vendeur répondit que ce n'était pas dans les habitudes de la maison, mais qu'en raison de la lumière qu'il avait vue dans ses yeux, il poserait la question au propriétaire de la galerie. Puis laissa Rosetta repartir en lui promettant de la tenir au courant le plus vite possible.

Deux jours plus tard, Rosetta reçut l'appel décisif. Le vendeur lui rapporta qu'elle pouvait payer en six mensualités de 333 euros. C'était exactement la somme que Rosetta pouvait payer par mois. Elle poussa un cri de ravissement et aurait certainement embrassé le vendeur s'il s'était tenu devant elle. Rayonnante de joie et pleinement motivée, elle se rendit à la galerie, acheta le tableau et organisa une fête en son honneur.

Revenons à Lisa qui se rendait joyeusement à l'invitation de son amie. Mais elle devint blanche comme la craie lorsqu'elle découvrit « son » tableau accroché dans le salon. Ses yeux se noyèrent de larmes ; elle quitta la maison sur le champ. Les autres invités la regardèrent sans comprendre...

Combien de fois avez-vous enterré un rêve parce que vous n'avez pas osé, n'avez pas agi, vous êtes retenu ? Je ne faisais pas autrement, autrefois. Aujourd'hui je sais que si je veux quelque chose vraiment, de tout cœur, cela deviendra réalité. À condition aussi que je m'engage pleinement dans ce sens. Cela ne signifie évidemment pas qu'il faille dépenser son argent de manière irresponsable pour tout ce qui vous plaît. Je veux seulement dire

que les gens se mettent des limites quand ils pensent que quelque chose est impossible.

Agissez, en prenant pleinement votre responsabilité par rapport à ce que vous voulez pour vous et pour votre vie ! Vous êtes l'architecte de votre propre réalité. Vous-même recréez quotidiennement à neuf votre journée. Vous avez donc le choix soit de seulement rêver vos rêves, soit de les faire entrer dans votre vie. Devenez un maître de la conscience quantique. Utilisez votre pouvoir créateur !

4.8 Le pourquoi dans votre vie

« Sans un pourquoi dans ta vie, celle-ci est sans valeur. »

Si vous avez centré votre attention sur le positif dans votre vie, et que c'est devenu votre attitude normale au quotidien, il s'agit à présent de centrer encore plus précisément votre attention sur ce que voulez vraiment dans votre vie. La plupart des gens ne se sont encore jamais préoccupés de cette question. Comme nous l'avons déjà dit, beaucoup savent ce qu'ils ne veulent pas. Mais rares sont ceux qui se sont posé la question : *qu'est-ce que je veux vraiment dans ma vie ?*

Cette question est essentielle, car vivre sans pourquoi, c'est vivre comme ça vient. Il n'y a rien qui m'anime et me motive, rien vers quoi ma passion me tire. Les gens qui réussissent vraiment en ce monde se posent constamment la question du pourquoi. Ils ont la « Big idée », comme disent les Américains. Ils nourrissent une grande vision. Ils ont des objectifs et s'orientent d'après ceux-ci.

À ce sujet, il existe une merveilleuse anecdote : un professeur en psychologie de la motivation est à la recherche de ce qui anime les gens dans leur for intérieur. Pendant ses vacances, il rencontre

une équipe d'ouvriers du bâtiment. Il demande au premier ouvrier : « Que faites-vous là ? » L'autre, de mauvaise humeur, lui répond un peu brusquement : « Ça se voit, non ? Je casse des cailloux ! » Désorienté, le professeur poursuit son chemin. Quelques minutes plus tard, il découvre un autre ouvrier qui effectue apparemment son travail de meilleure grâce. Le professeur lui pose la même question. L'ouvrier répond : « Je travaille une pierre pour qu'elle rentre précisément dans l'angle là-bas. Il faut que je fasse attention pour que ça coïncide au millimètre près. Et comme j'ai cette précision dans mon travail, on m'a embauché. » « Ah, intéressant ! », s'exclame le professeur, et il poursuit son chemin. Au bout du chantier, il s'arrête, étonné. Il y voit un ouvrier qui effectue son travail en chantant joyeusement et en dansant à moitié. « Vous aussi, vous cassez des pierres ? », interroge le professeur. « Mais non !, répond-il du tac au tac. Je construis une cathédrale. Vous ne voyez pas ? »

Quelle est votre cathédrale ? À quelle œuvre de votre vie travaillez-vous ? Vous n'avez pas encore de cathédrale ? Je vous rassure, vous n'êtes pas le seul. Mais même si vous répondez que votre cathédrale n'est pour l'instant qu'une petite église de village, pas de problème, parce que l'église peut être agrandie. Elle peut, avec le temps, être flanquée de merveilleuses constructions latérales, surmontée de hauts clochers, et elle peut devenir si belle que vous souhaitez toujours plus qu'elle devienne réalité. Votre idée devient alors une vision qui vous attire plus que magiquement.

Les scientifiques ont constaté depuis longtemps que 80 % de toute énergie de motivation provient de la vision personnelle dont la personne est porteuse. Nous avons besoin d'une motivation intérieure pour nous lever chaque matin, sinon nous restons toute notre vie des casseurs de pierres. L'ennuyeux, c'est que ce n'est pas nous qui décidons alors de notre vie, mais qu'elle est déterminée par notre environnement. Si cela vous convient, il n'y a pas de problème. Mais je suppose que vous lisez ce livre parce

que quelque chose ne vous convient pas dans votre vie. Une vision vivante fait en sorte que vous vous levez le matin avec plaisir, plein de ressort pour toute la journée ; que votre travail vous procure de l'agrément et vous nourrit d'une succession de succès. La vraie motivation intérieure naît d'une représentation attrayante de votre avenir. Au premier coup d'œil, votre vision peut paraître assez irréaliste. Bill Gates a essuyé des rires incrédules quand il disait qu'un jour tous les foyers seraient équipés d'un PC fonctionnant à partir de son logiciel. Aujourd'hui, plus personne ne rit de cette idée d'un homme devenu l'un des plus riches du monde. Ou prenons l'exemple de Nelson Mandela. Sa vision lui avait donné la force de patienter des années en prison. À peine libéré, il est devenu chef d'État. Les exemples sont infinis : Henry Ford, Walt Disney, les frères Wright, Oprah Winfrey ou – très récemment – les développeurs de Google, YouTube ou Facebook.

La pouvoir de la vision, du pourquoi de votre vie, est le moteur de votre motivation, la force qui vous fera parcourir – comme Mandela – les vallées profondes pour regagner, rayonnant, les sommets.



La vision

Quelle est donc, finalement, votre vision, votre « Big idée » ? Pourquoi vous levez-vous chaque matin ? Que voulez-vous vraiment dans votre vie ?

Que veux-je vraiment ?

Munissez-vous d'une feuille de papier et d'un crayon, ou téléchargez un modèle sous Download sur le site www.quantum-energy.de. Posez-vous les questions suivantes : « Que ferais-je si j'étais sans peur ? Que ferais-je, si tous mes souhaits et mes rêves s'accomplissaient ? » Prenez le temps qu'il vous faut pour répondre, et d'autant plus si vous n'y avez encore jamais réfléchi. Souvent, les aspirations et les souhaits les plus importants sont profondément cachés et enfouis en nous, parce que nous n'avons pas cru qu'ils pourraient se réaliser un jour. Trop de gens nous ont dit : « Tu ne le peux pas », « Ça ne marchera pas », « Qui es-tu pour vouloir accomplir cela ? », etc. Si vous connaissez ces remarques, oubliez-les.

Remarquons que, dans ce contexte, le « comment » est parfaitement inintéressant. Vous pourrez vous en occuper plus tard. Seul le « quoi » est pertinent ici. Ne négligez rien. Commencez à rêver, et laissez libre cours à vos rêves. Réveillez l'enfant en vous. Enfant, vous ignoriez encore tout des limites. Et si le critique en vous veut prendre la parole accordez-lui un peu de vacances. Il l'a mérité, car il ne chôme pas. Autorisez tout et laissez libre cours à votre imagination.

Maintenant, posez votre stylo et fermez les yeux. Représentez-vous tout ce que vous avez noté en images, comme si c'était arrivé depuis longtemps. Peignez intérieurement les images les plus belles et les plus colorées. Écoutez attentivement. Laissez libre cours aux sons, aux bruits, aux voix. Puis sentez. Sentez comment c'est quand tout cela est devenu vrai. Laissez ce sentiment couler dans

tout votre corps, dans chaque cellule. Baignez vos cellules dans ce sentiment merveilleux, jusqu'à ce que vous soyez rassasié et comblé. Puis ancrez en vous ce moment fabuleux en pressant le pouce et l'index gauches l'un contre l'autre. Sentez le sentiment tout entier projeté dans ce geste. Relâchez la posture de la main et jouissez encore un moment de votre rêve. Pour finir, dites intérieurement la phrase suivante : « Merci que tout cela soit déjà vrai. » Puis ouvrez les yeux, et laissez un sourire glisser sur vos lèvres s'il n'était pas déjà là.

Répétez cet exercice au moins une fois par jour pendant au minimum 30 jours. Certaines personnes le font pendant des mois, et l'intègrent dans leur quotidien, comme un geste quotidien au même titre que se brosser les dents. Et si, pour une raison quelconque, l'image disparaissait, ce que je ne suppose pas, alors utilisez votre ancre. Pressez l'un contre l'autre le pouce et l'index de la main gauche. Le merveilleux sentiment revient et vous vous délectez de nouveau de votre vision.

Le tableau de la vision

Élargissez l'exercice par le haut. Achetez un grand cadre pour tableau qui vous plaise beaucoup, et soit digne de votre vision.⁴ Prenez de vieux journaux et revues. Feuillotez-les et découpez-y des images et des titres qui correspondent exactement à votre vision. Peut-être avez-vous aussi quelques photos que vous avez faites vous-même. Prenez tout cela et collez-le sur votre tableau. Quand tous les aspects de votre vision sont présents,⁵ accrochez le tableau de votre vision en un endroit qui vous semble digne. Ce peut aussi être les toilettes. Car vous y verrez certainement votre vision plusieurs fois par jour.

Regardez souvent le tableau et jouissez de sa vue comme dans l'exercice « Que veux-je en réalité ? » Prenez le temps à cet effet,

[illegible]

4.9 Les trois grands buts

Maintenant que vous avez votre vision, faisons un pas de plus. Supposons que votre temps sur Terre soit écoulé et qu'il ne vous reste plus qu'un jour à vivre. Vous vous adossez à votre fauteuil et regardez votre vie rétrospectivement.

Sans doute vous vous posez alors des questions du type :

- Comment a été ma vie ?
- Suis-je satisfait de son déroulement ?
- Ai-je été heureux ?
- Ai-je accompli tout ce que je pouvais faire ?
- Ai-je atteint mes objectifs et mes visions ?
- Ai-je satisfait mes souhaits et vécu mes rêves ?
- Etc.

Et si vous ne vous posiez pas seulement ces questions à la fin de vos jours, mais dès aujourd'hui ? Le dernier jour, il est trop tard pour changer quoi que ce soit ! Vous pouvez seulement prendre la résolution de faire différemment dans votre prochaine vie – à condition de croire à la réincarnation. Combien de fois j'entends des personnes âgées dire : « Ah, si seulement j'avais... »

Souhaitez-vous être amené au même constat un jour ? Vous avez l'occasion de changer votre vie ici et maintenant de telle façon que vous pourrez répondre aux questions posées ci-dessus avec un sourire aux lèvres et dire au créateur « Je suis prêt ! »

Nous n'approfondirons pas ici toutes ces questions, mais je vous en poserai une autre, qui pourrait vous être un compagnon de route permanent.

Quels sont les trois buts principaux que vous voudriez dans tous les cas voir réalisés dans votre vie ?

Quels sont les Big 3, le top 3 de votre vie ? Autrefois, on disait : fonder une famille, construire une maison, planter un arbre et conduire une BMW. Je crois que la BMW avait un autre sens, et ça fait 4 objectifs... J'ai néanmoins ajouté intentionnellement la

BMW parce qu'il est tout à fait acceptable d'avoir aussi un but matériel.

Mon top 3 est :

- Je vis une vie comblée dans l'aisance et organise mon quotidien comme il me plaît.
- Grâce à mon potentiel, j'apporte mon soutien à des millions de personnes pour mener une vie comblée, heureuse et en bonne santé.
- Je vis et travaille dans les plus beaux endroits de la Terre.

Maintenant, c'est à vous.

Mon top 3

Prenez pour cette tâche le temps nécessaire. Ayez à disposition du papier et un crayon et téléchargez le modèle de cet exercice depuis le site www.quantum-energy.de, sous Download. Entrez en vous-même et demandez-vous quels sont les dix projets, buts ou résultats que vous voulez réaliser de toute manière dans votre vie. Qu'est-ce qui vous est essentiel ? Notez ces points, même si cela fait plus que dix. Puis relisez attentivement vos notes. Demandez-vous honnêtement si tout est vraiment essentiel. Rayez ceux qui ne comptent pas parmi le top 10. Vérifiez si ces points sont effectivement les vôtres ou des attentes d'autrui à votre égard. Il faut qu'ils soient vraiment vôtres. Nous suivons souvent des objectifs et menons des projets qui ne sont pas du tout les nôtres. Nous le faisons uniquement pour être reconnus ou aimés. Rayez tous les objectifs qui ne sont pas les vôtres propres.

À présent, évaluez votre liste. Quel est le but ou projet le plus important ? Établissez un classement. À la fin, vérifiez encore une fois très précisément en vous-même. Jusqu'à ce que le

classement vous paraisse cohérent. Prenez maintenant votre top 3. L'est-il vraiment ? Sont-ce les trois objectifs dont vous direz encore dans dix ans « Oui, c'est mon top 3 ! » ? Puis construisez un tableau ou téléchargez le modèle correspondant à partir de www.quantum-energy.de, rubrique Download. Dans la ligne supérieure, inscrivez vos trois objectifs. Dans la colonne tout à gauche, entrez vos champs de vie : santé, relations/couple, succès/travail, développement personnel/spiritualité. Attribuez à chaque but selon chaque champ une note allant jusqu'à 5, 0 signifiant que vous ne pouvez pas du tout atteindre votre but/projet dans ce champ et 5 que vous pouvez parfaitement intégrer ce but/projet dans le champ correspondant. Une fois le tableau rempli, vous pouvez librement décider comment utiliser ces résultats, selon la devise : « J'aime, je modifie ou j'abandonne » (sous-entendu le but ou projet correspondant). Avez-vous noté 4 ou 5 ? Merveilleux ! Vous avez noté moins, voire 0 ? Alors demandez-vous ce que vous pouvez changer pour que le nombre de points puisse augmenter. Ou, s'il n'y a rien à faire, décidez si vous abandonnez cet objectif ou si vous continuez néanmoins comme maintenant, malgré le faible nombre de points obtenus, et l'aimez toujours autant. En tout cas, le tableau est un bon indicateur de l'état d'avancement de vos objectifs et projets.

Tableau Mon top 3			
Champ de vie	Objectif 1	Objectif 2	Objectif 3
Santé			
Relations/Couple			
Travail/Succès			
Développement personnel/ Spiritualité			

4.10 Définir les objectifs

« Le yacht le plus luxueux est sans valeur si le skipper ne connaît pas la route. »



Avoir clairement le but devant les yeux

Les personnes qui ont du succès réussissent parce qu'en plus de leur vision, elles ont noté leurs buts par écrit et les suivent clairement. Vous pouvez le vérifier dans presque tout livre qui décrit une réussite. Outre votre top 3, avez-vous noté d'autres buts par écrit ? Des buts à court, moyen et long terme ? Et dans

tous les champs de vie ? Si ce n'est pas le cas, inscrivez les questions suivantes sur une feuille de papier :⁶

- Quel est mon objectif pour ce mois en matière de : 1. Santé, 2. Relations, 3. Finances/Travail/Succès, 4. Développement personnel/ Spiritualité ?
- Quel est mon objectif pour cette année en matière de : 1. Santé, 2. Relations, 3. Finances/Travail/Succès, 4. Développement personnel/Spiritualité ?
- Quel est mon objectif pour les 5 années à venir en matière de : 1. Santé, 2. Relations, 3. Finances/Travail/Succès, 4. Développement personnel/Spiritualité ?

Utilisez ensuite pour chaque but une feuille différente et notez ce que vous allez faire pour atteindre cet objectif. De quoi avez-vous besoin à cet effet ? À qui devez-vous vous adresser ? Dressez ensuite un plan des mesures à prendre. Alors que le comment n'était pas important dans le travail de vision, vous devez en revanche, pour vos objectifs, être très orienté sur l'action.

Évidemment, pour atteindre plus facilement vos objectifs, vous pouvez y associer la conscience source :

Atteindre plus facilement les objectifs

Asseyez-vous sur une chaise ou allongez-vous. Fermez les yeux. Respirez profondément quelques fois et percevez comment vous pouvez vous détendre un peu plus à chaque respiration. Quand vous vous sentez bien détendu, visualisez votre objectif comme si vous l'aviez déjà atteint. Voyez le but atteint devant votre œil intérieur. Puis entrez dans l'image de façon à y participer en direct. Vous sentez-vous parvenu au but ? Percevez-vous précisément. Une fois parvenu au but, entrez dans la conscience source, et prononcez intérieurement les paroles suivantes : « Atteindre facilement l'objectif ». Demeurez un moment dans la conscience source,

puis sentez en vous : qu'est-ce qui a changé ? Pour finir, revenez très lentement à votre conscience de veille, puis ouvrez les yeux.

Dans les temps qui suivent, soyez attentif aux impulsions qui se manifestent sur votre chemin vers votre objectif. Souvent, des faits fort étranges se produisent, qui vous rapprochent de votre but. Aiguiser votre perception à l'égard de ces impulsions. Au chapitre 5, vous trouverez un exercice destiné à renforcer nettement cette perception.

Dans mon atelier « Vis ta véritable grandeur – MAINTENANT ! », je pratique avec les participants un exercice qui leur permet de rendre un objectif attrayant. Je vous montre cet exercice ci-dessous.

Connaissez-vous cette situation où vous avez un objectif que vous souhaitez suivre, mais où vous trouvez toujours le moyen de faire autre chose au lieu de suivre la trajectoire qui mène à votre but ? Tout le monde rencontre sans doute cette difficulté. L'exercice suivant rend un objectif donné particulièrement attrayant et séduisant.

La force d'attraction magique du but

Choisissez un endroit, si possible en plein air, qui mesure au moins 4 mètres de long et que vous pouvez parcourir les yeux fermés sans danger. Placez-vous de manière à ce que ce lieu en plein air se situe derrière vous. Fermez les yeux. Visualisez votre but comme si vous l'aviez déjà atteint. Que voyez-vous si vous avez déjà atteint votre but ? Qui est auprès de vous ? Où êtes-vous ? Comment êtes-vous vêtu ? Représentez-vous tout très précisément. Qu'entendez-vous ? Des bruits, des voix ? Vous entendez-vous parler ?

Entrez à présent dans l'image. Vous vous vivez maintenant « en direct » *dans* la situation de l'objectif atteint. Comment le

sentez-vous ? Où le percevez-vous dans votre corps ?
Pénétrez parfaitement dans la situation, et prenez-y plaisir.

Une fois que vous êtes tout entier dans cette sensation, imaginez que vous fixez à vos deux épaules un élastique – non pas mou mais ferme et extensible. Maintenant, vous quittez la situation et vous vous voyez seulement au but, avec les deux élastiques aux épaules. En image, fixez les extrémités des élastiques à vos épaules réelles, de façon à être relié à votre moi, arrivé au but. Une fois que les élastiques sont solidement fixés, reculez pas à pas, lentement, en faisant très attention. Sentez l'élastique se tendre de plus en plus. Reculez jusqu'à ce que l'élastique tendu ne vous permette plus un pas de plus. Il se peut que, sous l'effet de la tension, vous arriviez à l'arrêt, le corps penché vers l'avant. Dans cette position, sentez comment votre but vous attire formellement et devient littéralement toujours plus attirant. Posez réellement vos mains sur vos épaules, dans la mesure du possible, et ancrez la sensation d'attraction dans ce mouvement de la main. Retirez de nouveau les mains de vos épaules, et percevez encore un instant la force d'attraction du but.

Puis repartez en direction de votre but, jusqu'à ce que vous soyez complètement arrivé, et détachez l'élastique de vos épaules. Ouvrez les yeux et faites quelques pas. Pensez un moment à ce qui vous passe par la tête. Pour finir, repensez encore une fois à votre but. Est-il devenu attirant pour vous ?

Si pour une raison quelconque l'attrait se perdait, posez les mains sur vos épaules comme vous venez de le faire et utilisez l'ancre. L'attraction sera rétablie.

4.11 Activer les potentialités nécessaires pour atteindre votre vision et vos buts

« Plonge profondément dans l'océan de ton Soi, ô chercheur, pour en remonter le plus grand trésor qui soit : toi ! »

Régulièrement, je constate que la plupart des gens ignorent les potentialités dont ils sont porteurs. Nous utilisons dans notre quotidien tout juste 4 à 5 % de notre potentiel.⁷ Mais avec l'aide de la conscience source, nous pouvons activer notre potentiel en friche. Et du fait que nous sommes reliés à tout par l'intermédiaire du champ unitaire, nous pouvons même nous approprier le potentiel d'autrui. Si donc nous nous permettons effectivement de considérer l'univers comme un grand magasin, nous pouvons aller chercher dans chaque rayon ce qu'il nous faut exactement. Dans le film *The Secret – Le Secret*, cette possibilité est illustrée par l'image de la lampe merveilleuse d'Aladin.⁸ Nous prions l'esprit de la lampe de mettre nos potentiels à notre disposition, et l'esprit dit : « Ton souhait m'est un ordre ! » Serait-ce aussi simple que cela ? Oui, c'est aussi simple.

La vie est généralement facile. Mais nous n'avons jamais appris à la prendre facilement. C'est pourquoi nous avons tendance à nous la rendre infiniment difficile.

Pour commencer, je voudrais vous montrer comment libérer votre potentiel encore inutilisé.



Libérer son propre potentiel en friche

De quelles potentialités et capacités avez-vous besoin pour réaliser votre vision ou atteindre vos objectifs ? Dressez-en une liste. Notez toutes les capacités qu'il faut à votre avis. Puis testez par la kinésiologie de quel potentiel vous avez effectivement besoin maintenant.⁹ Posez-vous la question : « Ai-je besoin de X (X désignant une potentialité ou une

capacité) pour réaliser mon but/ma vision ? » Si vos doigts s'écartent difficilement, vous avez repéré la bonne potentialité. S'ils se séparent facilement, le désir est peut-être là, mais pas la nécessité.

Placez-vous devant votre lit ou un fauteuil pour tomber en douceur, le cas échéant. Si, pendant l'exercice, vous avez l'impression d'être tiré vers l'arrière ou que vos genoux flanchent, laissez-vous tomber tranquillement. Même si vous êtes en plein dans l'exercice. Il n'y a pas de problème. Il est déjà arrivé plusieurs fois, dans mes séminaires, que des participants tombent avant même que je commence. Dans ces moments, il suffisait qu'ils ne pensent qu'aux résultats. L'impulsion faisait s'effondrer l'onde énergétique en formation, ce qui conduisait à ce que le système de la personne se réorganise et que les informations enchevêtrées retrouvent leur position d'origine. La même chose vous arrivera, que vous tombiez ou non. La chute n'est qu'une conséquence possible de la reconstitution de la matrice originelle.^{[10](#)}

Pensez à présent au potentiel que vous voulez libérer (par exemple de courage, de sérénité, de paix intérieure, de force, etc.). Posez une main sur une partie de votre corps, choisie intuitivement ou dont vous avez l'impression que la main doit y aller en cet instant. De l'autre main, tâtez-vous devant ou latéralement, dans votre champ énergétique, et sentez où se trouve le potentiel recherché. Celui-ci est déjà *dans* votre champ énergétique. Il se peut que vous sentiez un léger fourmillement ou que soudain quelque chose soit différent. Peut-être votre voix intérieure vous dit-elle où se trouve le bon endroit dans ce champ. Ou bien, vos genoux se mettent soudain à flancher et vous avez le sentiment d'être tiré en arrière. Cédez alors à cette impulsion. Dans ce moment, contentez-vous de ne percevoir que vos deux mains. Peut-être sentez-vous aussi la conscience source. Celle-ci

s'enclenche automatiquement. Pensez brièvement : « libérer le potentiel » et appréciez ce moment.

Percevez ce qui est en train de se passer. Percevez ce qui est en train de se passer. Si vous êtes tombé, restez couché un moment. Si vous avez l'impression que le potentiel libéré est encore insuffisant (faites confiance à votre voix intérieure), répétez l'exercice quelques fois. Répétez-le également tous les quelques jours.



Sentir le potentiel dans le champ

Bienvenue dans la conscience quantique : l'effet de cet exercice repose sur le principe de croisement. Vous croisez l'énergie d'une main avec celle de l'autre. De ce fait, l'onde s'effondre et il est tout à fait possible que le corps réagisse en tombant.

Les participants à mes séminaires adorent « tomber ». Un effet secondaire agréable réside dans le fait que l'obligation de contrôle se relâche un peu, car quand vous tombez, le contrôle n'est plus possible. Il l'est seulement si vous vous obligez à rester debout.

4.12 L'orientation claire

*« Tire ton épée, ô guerrier,
et dirige sa pointe sur ton chemin. »*

Je rencontre souvent des personnes très créatives, riches de beaucoup d'idées, mais qui manquent de structure, d'orientation claire. Je reviens justement d'un atelier qui m'a clairement fait comprendre la nécessité de ne pas oublier mon orientation au-delà de tous mes projets. Nous revenons à la question de la focalisation, du centrage sur l'endroit où se trouve la plus grande énergie. À ce sujet, un exemple tiré de ma vie :

Lorsque j'ai décidé, en 2009, de saisir l'occasion de la crise économique pour développer mes séminaires privés, je me suis clairement orienté sur cet objectif. Résultat : mon premier atelier « Vis ta véritable grandeur – MAINTENANT ! » a affiché complet avec 42 participants en quelques semaines. Enthousiaste, j'ai continué à y mettre toute mon énergie, de sorte que les ateliers suivants affichèrent également complet. Ainsi, une orientation claire conduit incontestablement au succès. Cela s'explique par le fait que l'énergie suit l'attention.

Ma femme et moi avons eu un résultat similaire en suivant notre vision qui consiste à réaliser notre rêve à partir de la fin de l'année 2011, à savoir transférer notre champ d'action dans le paradis – pour nous : Bali. À partir de 2012, nous vivrons une grande partie du temps sur l' « île des dieux » comme l'appelle la population. L'histoire est la suivante.

En mars 2010, nous avons passé nos vacances à Bali. Comme nous voulions y émigrer, j'ai noué à travers le réseau Xing¹¹ des contacts avec des Allemands qui y résidaient. Sur les 10 personnes auxquelles je me suis adressé, 5 m'ont répondu. Nous avons également exploré à distance les possibilités de logement et de locaux pour séminaires. Puis, munis de la clé de notre vision et de nos premiers contacts, nous avons entrepris le voyage à Bali. La loi de la résonance s'est occupée du reste. À peine arrivés, nous eûmes les meilleurs contacts dont nous pouvions rêver. Nous avons fait la connaissance d'un entrepreneur qui organisait tous les dimanches un brunch pour les Allemands de Bali. Par son intermédiaire, nous avons fait la connaissance d'autres personnes importantes. Nous avons trouvé des locaux magnifiques pour nos séminaires. Et le dernier jour, nous avons rencontré un agent immobilier qui nous a conduit dans notre maison de rêve avec piscine et accès direct à la plage. Il nous l'a proposée pour un prix qui équivalait à un dixième de ce qu'elle aurait coûté en Allemagne. Notre étonnement était sans fin. Lorsque l'agent immobilier ajouta qu'il nous réserverait la maison jusqu'à fin 2011, j'en étais resté bouche bée. Le miracle était parfait, juste parce que nous restions orientés sur une vision claire comme de l'eau de roche, et bien préparée. Combien de personnes ont une vision similaire de l'émigration, mais qui se termine par un échec total, soit qu'elles y ont renoncé parce que d'autres les en ont dissuadées, soit qu'elles sont parties bille en tête sans suivre leurs impulsions et s'y préparer de façon structurée.

Si donc vous avez une vision, utilisez les possibilités que vous offre le monde. Utilisez les sagesse de la conscience quantique. Et écoutez votre voix intérieure. L'activisme aveugle n'a encore aidé aucune vision à se réaliser.

Revenons à mes séminaires. Mon orientation a permis que mes séminaires soient complets. Mais que s'est-il produit d'autre ? Cette orientation a fait que l'énergie a été retirée de tous les autres projets. Tous mes contrats d'affaires sont tombés à zéro. Je n'avais pas bien réalisé la situation sur le moment et avais mis ce résultat sur le compte de la crise économique, mais j'ai pris conscience, par la suite, qu'il était la conséquence de mon orientation.

Si donc vous orientez toute votre attention sur un aspect ou un projet, elle se retire nettement des autres situations, et il s'y produit moins au prorata, ou comme dans mon cas plus rien du tout. Que se passe-t-il, à votre avis, pour les personnes qui jonglent avec plusieurs projets à la fois ? Elles ont réparti toute leur énergie sur les différents projets, de sorte que tous ces projets vont moyennement bien. Cela se comprend, et c'est l'une des raisons pour lesquelles les formateurs au succès conseillent de se centrer sur une activité pour y devenir expert. Les formateurs qui forment à tout ne sont très bons en rien – à la différence des experts qui savent tout sur un sujet.

Comment parvenir à focaliser son énergie ? L'exercice suivant vous le montrera assez clairement :

L'orientation claire

Demandez-vous sur quel projet ou but vous voulez focaliser votre attention à l'avenir. Placez-vous à un endroit où vous pouvez étendre les bras dans toutes les directions. Fermez les yeux et prenez le temps de vous percevoir dans votre

position debout. Puis concentrez-vous sur votre énergie, tout autour de votre corps. Il se peut que vous ne fassiez que la percevoir. Mais peut-être la voyez-vous aussi dans une certaine couleur, comme l'aura d'une personne. Quoi qu'il en soit, percevez-la : cela peut prendre un certain temps, mais à un moment vous allez la percevoir. Maintenant, visualisez votre projet ou votre objectif à une longueur de bras devant vous. Vous y parvenez le mieux si vous y associez un symbole et que vous vous en faites une représentation. Tendez autant que possible vos bras vers l'arrière, à hauteur d'épaule. Puis ramenez les bras, toujours à hauteur d'épaule, vers l'avant, afin de ramener ainsi votre énergie devant vous jusqu'à ce que vos deux bras soient tendus parallèlement devant vous. À présent, toute l'énergie est ramassée entre vos deux bras et dirigée comme un rayon laser sur votre projet. Depuis votre plexus solaire et votre cœur, laissez couler l'énergie du plexus et du cœur dans ce « rayon laser » sous la forme d'une lumière, de façon à le renforcer avec ces deux énergies. Prononcez intérieurement les paroles : « L'énergie coule avec force. » Vous êtes maintenant clairement centré sur votre projet ou objectif par l'intermédiaire du « rayon laser ».

Percevez ce qui se passe. Il se peut que vous sentiez beaucoup ou rien du tout. Dans tous les cas, c'est en ordre. Quittez votre image, ouvrez les yeux et réjouissez-vous de ce qui vient de se produire. Pour le reste, vous pouvez vous en remettre à la loi de résonance.



Chaque fois que vous avez l'impression de perdre votre orientation, vous pouvez refaire cet exercice et ainsi transférer de la lumière et de l'information à votre objectif. Il est important, ensuite, d'être attentif aux impulsions qui vont se présenter dans votre vie en rapport avec votre projet ou objectif. Si vous êtes clairement orienté, les prétendus « hasards » se présenteront régulièrement et vous feront avancer d'un pas. Ouvrez votre perception dans ce sens et écoutez votre intuition. Souvent, nous n'entendons pas ces impulsions. Devenez donc clairsaudient. Au chapitre « L'Esprit avec Énergie quantique », un exercice vous permet de mieux percevoir ces impulsions.

4.13 Renforcer les forces – La voie vers la vocation

*« Quand le travail devient vocation,
il n'est plus que congés payés. »*

Les Allemands sont des penseurs de la sécurité. Cela est dû à notre passé. Malheureusement, ces circonstances ont conduit, me semble-t-il, à ce que nous ayons fondamentalement mal compris un point dans notre cycle d'apprentissage. De nos parents, et surtout à l'école, nous apprenons à améliorer ce que nous ne savons pas très bien faire. Il existe des cours de soutien pour les enfants qui ne sont pas assez bons dans une matière. Dans les devoirs, les fautes sont marquées en rouge. Notre système de société pose le regard sur ce qui fonctionne moins bien et travaille à compenser ces faiblesses. Vous vous rappelez certainement combien ce rééquilibrage a été difficile pour vous et vous a coûté d'efforts. Curieusement, on agit autrement avec les enfants surdoués. Leurs dons sont particulièrement stimulés. Pourquoi seulement chez les surdoués ? Vous avez lu, dans ce livre, des informations sur « l'attention focalisée ». Qu'arrive-t-il lorsque nous orientons notre attention sur nos faiblesses pour les éliminer ? Eh oui, elles se renforcent. C'est pourquoi les atténuer

ou les compenser nécessite tant d'efforts. Qu'advierait-il si nous nous traitions comme des surdoués et si nous nous permettions de ne nous concentrer que sur nos forces et nos talents ? Ceux-ci grandiraient évidemment toujours plus.

Le principe de « renforcer les forces » n'est certainement pas nouveau. Pourtant, rares sont ceux qui l'appliquent. Appliquez-le donc dans votre vie. Ceux qui réussissent le mieux réussissent parce qu'ils ne se concentrent que sur leurs talents et les améliorent toujours davantage. Michael Schumacher était bon dans beaucoup de sports, mais son talent particulier résidait dans la Formule 1. C'est ce qui lui permettait de gagner régulièrement les courses.

Quels sont vos talents particuliers ? Que savez-vous faire particulièrement bien, et nettement mieux que d'autres ? Qu'est-ce qui vous est facile ? Développez ce talent et – si vous en avez le courage – faites-en votre métier. Si vous vous le permettez et vous vous en croyez capable, votre travail deviendra votre vocation.

Si vous suivez vos talents et trouvez votre vocation, chaque jour vous paraîtra comme des vacances payées. Alors un jour, il n'y aura plus de différence entre loisirs et travail. Vous commencerez chaque jour dans la joie et vous vous épanouirez dans votre travail comme une rose dont le bourgeon attendait impatiemment de montrer au monde toute sa splendeur.

Je vis ma vocation depuis un certain temps. J'ai osé ne plus faire que ce qui me donne de la joie. Sinon, je ne me serais pas permis le luxe de travailler des jours et des semaines à ce livre, et vous ne le tiendrez pas aujourd'hui entre vos mains. Je peux vous l'assurer : on ne peut pas gagner plus facilement sa vie qu'en suivant sa vocation puisque vous passez pour ainsi dire chaque jour des vacances payées.

Il ne vous manque que le courage ? Vous avez découvert dans ce livre de nombreux exercices pour intégrer ou transformer ce qui vous empêche de suivre ce chemin. Agissez ! Quelle que soit votre décision, elle sera toujours juste. Dans le moment. Même si vous ne vous décidez pas.

4.14 Transformer les blocages par rapport au succès

*« Pense l'impensable, fais l'impossible.
Ton succès sera irrésistible. »*

Qu'avez-vous appris sur le succès ? Qu'avez-vous appris sur la manière dont « on » doit gagner sa vie ? Comment définissez-vous le succès ? Le mythe du succès prend-il chez vous le sens que j'ai décrit à la section 4.2 ? Quelle image du succès vous a été communiquée à travers la vie de vos parents ? Comment les médias y ont-ils contribué ? Vos efforts vers le succès s'apparentent-ils à un combat ? Comment êtes-vous formaté en ce qui concerne le succès ? Il vous suffit de considérer votre passé pour constater votre formatage.

Si vous souhaitez changer vos croyances et vos schémas inhibiteurs, vous pouvez le faire en utilisant l'exercice « Changer de convictions » à la section 2.4. Changez vos convictions. Vous changerez votre vie.



Tout est possible.

L'exercice suivant vous donne un autre moyen de transformer ou d'éliminer les blocages que vous rencontrez sur la route du succès. Mais avant de changer, posez-vous la question de savoir pour quoi ces blocages sont là et ce qu'ils veulent vous signifier. Soyez curieux, et apprenez de plus en plus à vous comprendre. Tout a ses raisons, donc aussi vos blocages en matière de succès.

● Transformer les blocages à l'aide de la force créative propre

Une possibilité pour transformer les blocages et les obstacles consiste à recourir à la force créatrice propre. Installez-vous confortablement, fermez les yeux et percevez-vous en entier – comme déjà dans beaucoup d'exercices – tel que vous vous tenez debout, assis ou couché en ce moment. Puis soyez attentif à votre respiration, comment elle va et vient,. Laissez-vous glisser dans un état de détente à l'aide de la respiration. Sentez comment le quotidien peut de plus en plus

se détacher de vous, les épaules se détendre et retomber mollement, et le reste du corps devenir de plus en plus lourd.

Quand vous vous sentez complètement détendu et que l'entendement s'est apaisé, entrez en contact avec votre blocage. Visualisez-le de manière à le voir clairement devant votre œil. Puis percevez la force rayonnée par votre blocage, le pouvoir qu'il a sur vous.

À présent, souvenez-vous que Dieu vous a créé à son image. Représentez-vous en train d'entrer pleinement dans votre force créatrice. Prenez le temps qu'il faut et étoffez-la de mieux en mieux. Vous êtes créateur, vous êtes formidable et puissant. Sentez toujours plus de force couler dans votre corps, comme si toute la force qui dormait jusqu'à maintenant dans votre champ énergétique se réveillait d'un coup et était absorbée par votre corps. Les cellules sont baignées de votre force, de votre énergie.

Si pour une raison quelconque, la force ne grandissait pas, entrez en contact avec votre plexus solaire et laissez son énergie s'écouler sous la forme d'une lumière jaune jusqu'à ce que tout votre corps soit enveloppé de cette lumière. Sentez-vous la force maintenant ?

Une fois que vos cellules ont fait le plein, laissez de nouveau apparaître votre blocage devant votre œil intérieur. Il se peut que cela vous soit difficile à présent. S'il apparaît néanmoins, utilisez votre force créatrice, et avec son aide faites s'estomper l'image du blocage, de même que par la force du soleil, un nuage devient toujours plus fin et finit par disparaître. Lorsque l'image de ce blocage a disparu, occupez-vous du suivant, s'il en reste. Utilisez votre pouvoir pour créer dans votre monde de la réussite un ciel bleu rayonnant.

Une fois que tous les blocages ont été transformés, concentrez-vous de nouveau sur le va-et-vient de votre respiration, et à partir de votre respiration, revenez tout à fait dans l'ici et maintenant, puis ouvrez les yeux.

Sentez-vous encore votre force créatrice ? Faites l'autotest. Représentez-vous encore une fois vos blocages. Sont-ils encore là, avez-vous encore de la force ? Si oui, répétez l'exercice, puis refaites le test dans quelques jours. Deux cas sont possibles. Premièrement, vous ne trouvez pas d'image, pas de résonance. Deuxièmement, la résonance existe encore. Il se peut alors que votre subconscient ait été suffisamment puissant pour aller de nouveau chercher le blocage. S'il en est ainsi, exécutez une fois l'exercice tous les matins au réveil et une fois tous les soirs avant le coucher pendant 30 jours. Ce procédé garantit la reconstitution de la matrice originelle, et en même temps la possibilité que se constituent de nouveaux réseaux neuronaux durables.

4.15 Transformer des schémas de comportement profonds en rapport avec le succès

« *Le succès est humain.* »

De même que dans la Guérison avec Énergie quantique et les Relations avec Énergie quantique, il existe dans le Succès avec Énergie quantique des schémas très profondément ancrés dans la structure cellulaire. Comme la manière de procéder ressemble à celle de la Guérison avec Énergie quantique, je renvoie volontiers à l'exercice de la section 2.5. Changez seulement le thème, puis effectuez l'exercice en conséquence. Vous constaterez certains changements.

4.16 Vivre la richesse sur tous les plans

*« Le problème des pauvres n'est pas un manque d'argent.
Même millionnaires, ils seraient encore pauvres,
tant qu'ils sont étiolés intérieurement. »*

Je voudrais finir ce chapitre avec un autre mythe, celui de la richesse. Il est déjà passionnant de voir comment nous courons après ce cher argent. C'est un phénomène commun à toutes les sociétés industrielles du premier monde comme on l'appelle. Nous sommes si matérialistes que l'argent joue un rôle de premier plan. Chez les peuples premiers, comme les aborigènes, l'argent ne joue aucun rôle. Quel pouvoir accordons-nous à ce moyen de paiement, et combien de notre temps passons-nous à lui courir après pour ensuite le dépenser de nouveau ? Je n'approfondirai pas davantage ce thème ici, car je dépasserais le cadre de ce livre, mais je voudrais juste vous inviter à prendre conscience à quel point l'argent nous influence.

À la section 4.4, j'ai déjà évoqué comment accéder d'abord à la richesse intérieure avant de parvenir à la richesse extérieure. Dans la présente section, il s'agit de faire ressortir comment augmenter nettement votre flux d'argent. Je voudrais commencer par ce qui vous empêche de gagner beaucoup d'argent. Régulièrement, nous rencontrons des personnes qui ont déjà essayé une infinité de solutions, mais n'ont toujours que tout juste de quoi survivre. D'un autre côté, j'ai dans mes séances de coaching des personnes qui réussissent à produire de la « richesse »¹². Mais l'argent repart comme il était entré. Non parce que la personne se serait achetée quelque chose de beau, mais parce qu'une facture est arrivée, les impôts ont frappé à la porte, ou la voiture a eu besoin d'une réparation. Ces personnes peuvent s'escrimer par tous les moyens, l'argent rentré par la porte de devant repart aussitôt par la porte de derrière. Il ne sert à rien de verrouiller la porte de derrière. Connaissez-vous cette situation dans votre propre vie, ou chez d'autres ?

Quand je demande à de telles personnes si elles ne veulent donc pas avoir d'argent, elles le nient catégoriquement et souhaitent au contraire être enfin à l'aise financièrement. Mais ce que je leur communique ensuite, la majorité d'entre elles ne veut pas l'entendre, et encore moins le croire. Je leur dis que leurs réponses ne sont pas justes. Je ne vois plus alors que des points d'interrogation sur le visage de ces clients, ce que je peux comprendre. Je veux bien croire qu'ils veulent être riches sur le plan conscient, mais sur le plan inconscient, ils refusent l'argent. Telle est la roublardise de notre entendement. Nous disons Oui tout en disant Non. À quoi peut-il être dû que vous refusiez l'argent, inconsciemment ? Quelques questions vont permettre de le savoir très rapidement.

1. Qu'avez-vous appris au sujet de l'argent ?
2. Qu'avez-vous appris sur les gens riches ?
3. Comment le manque était-il ancré chez vos parents ?
4. Comment vos parents ou ceux qui vous ont élevé ont parlé ou pensé au sujet de l'argent et des riches ?

Dans mon atelier « Le plan maître », j'élabore avec mes stagiaires une stratégie pour qu'ils intègrent dans leur vie ce qu'ils souhaitent. Dans ce cadre, nous examinons entre autres leurs convictions en matière d'argent et de personnes riches. Je vous en cite quelques-unes :

- L'argent est la racine de tout mal.
- L'argent ne pousse pas sur les arbres.
- L'argent a quelque chose de sale, de mauvais – tout comme les gens qui en possèdent beaucoup.
- L'argent sent mauvais.

- Les riches deviennent toujours plus riches, les pauvres toujours plus pauvres.
- On ne peut pas faire confiance aux riches.
- Les riches ont généralement acquis leur argent par des voies illégales.
- Les riches ont généralement opprimé pour accéder à leur argent.
- L'argent corrompt le caractère.
- Certains sont bons en affaires, d'autres non.
- On ne peut pas gagner beaucoup et être spirituel.
- Économise quand les vaches sont grasses, tu auras de l'argent en temps de pénurie.
- Il faut économiser en vue de temps plus durs.
- Il faut travailler plus dur pour gagner davantage.
- Il faut gagner son argent à la sueur de son front.
- On ne peut pas tout avoir.
- La vie est un combat.
- Il faut gagner¹³ son argent.
- Tout a son prix.
- Rien ne vient de rien.
- L'argent ne rend pas heureux.
- Nous ne pouvons pas nous le permettre.

Vous en connaissez certaines ? Probablement même beaucoup. Croyez-vous que vous êtes en mesure de faire fortune avec de telles convictions ? Sans doute guère ! Je voudrais commenter ici quelques-unes de ces convictions :

- Si vous avez appris que l'argent est la racine de tout mal, combien votre subconscient appréciera-t-il d'avoir de l'argent ?

- Si l'argent ne rend pas heureux, pourquoi serait-il alors important pour votre subconscient d'en posséder ?
- Si l'on doit *mériter* son argent, combien durement devez-vous travailler pour en obtenir ne serait-ce qu'un peu ?
- Si l'on ne peut pas faire confiance aux riches parce qu'ils ont gagné leur argent illégalement et qu'ils ont dû opprimer à cet effet, qu'arriverait-il si vous étiez riche vous-même ? Vous agiriez de même, naturellement. Croyez-vous que votre subconscient l'admette ?
- Si vous économisez en période de vaches grasses en prévision des vaches maigres, pour quoi économisez-vous au fond ? Pour les cas de besoin, évidemment. Donc avec chaque argent gagné, vous travaillez à augmenter le besoin.

Comprenez-vous maintenant pourquoi vous pouvez vous donner tout le mal du monde ? Avec de telles convictions, vous ne ferez jamais fortune. Les riches ont d'autres types de croyances. Pour eux, il est tout à fait évident d'être riche. Donald Trump, l'un des hommes les plus riches du monde, avait un jour perdu presque tout son argent suite à une erreur. En l'espace de seulement deux ans, il a tout regagné. Il ne s'agissait pas seulement de quelques millions. Vous pouvez y ajouter encore quelques zéros.



Économise quand les vaches sont grasses, tu auras de l'argent en temps de pénurie.

L'un de mes professeurs m'a dit un jour : « Il existe deux types de riches : ceux qui ont reçu leur richesse par héritage ou par la loterie, et ceux qui l'ont gagnée. Ces deux types diffèrent beaucoup l'un de l'autre. Celui qui a gagné son argent, vous pouvez le mettre n'importe où tout nu et sans aucun bien. Il sera de nouveau aussi riche en peu de temps. Celui de l'autre type mourra aussitôt de froid ou de faim. »

Ce n'est pas difficile à comprendre, car il n'a aucune idée de comment se faire de l'argent. Il est prouvé statistiquement que la plupart des millionnaires du Loto possèdent, au bout de cinq ans, moins d'argent qu'avant et sont même souvent endettés. L'autre type de riche se souvient en général très bien avec quelle stratégie il a acquis son argent. Lisez les biographies de ces personnes, laissez-vous inspirer par elles, puis trouvez votre propre stratégie. Dans l'époque actuelle, les chances de devenir riche sont plus grandes que jamais. À condition que vous changiez de convictions, appreniez auprès des meilleurs et avant tout, êtes intéressé à devenir riche.

Pour tous les économes parmi vous, je voudrais vous donner une astuce enseignée par les formateurs à la richesse de ce monde : l'argent ne sert pas à être stocké. L'argent se multiplie quand il circule. C'est pourquoi on parle de flux d'argent.

Vous savez déjà comment changer vos convictions. Si des peurs se greffent en matière d'argent, utilisez l'exercice sur comment se libérer des peurs pour les transformer.

Mais comment augmenter votre flux d'argent ? Je vous propose volontiers quelques exercices à ce sujet, mais que je vous conseille de ne les appliquer qu'à partir du moment où vous pouvez être certain d'avoir transformé vos schémas de croyance et vos peurs. Sinon, votre flux d'argent sera un mince filet d'eau.

✱ Libérer le flux d'argent de ses obstructions

Asseyez-vous sur le bord du lit ou du canapé pour pouvoir ensuite vous laisser tomber confortablement en arrière. Vous pouvez évidemment aussi effectuer cet exercice debout, mais je vous montre volontiers quelques variantes. Fermez les yeux et visualisez votre flux d'argent. Comment se présente-t-il ? Comment le percevez-vous ? Regardez très précisément : des castors auraient-ils construit un barrage qui en bloque le flux ? Alors remerciez les castors pour leur fantastique travail et déménagez. Ensuite, puisez dans votre champ énergétique et brisez le barrage pour que le flux s'écoule de nouveau librement. Le fleuve est-il encombré de gros rochers qui en ralentissent le flux ? Alors sortez-les du lit du fleuve. Les pierres sont trop lourdes ? Alors rappelez-vous votre pouvoir et emportez-le avec vous. Le fleuve est-il plein de boues nauséabondes ? Enlevez-les. Le lit du fleuve n'est pas plus large que celui d'un torrent ? Alors plongez-y vos mains et élargissez-le pour que le flux à venir ne cause pas d'inondation. Soyez créatif. Quelle que soit l'image que vous ayez de votre fleuve, transformez-la en intervenant activement dans le flux du devenir, c'est-à-dire dans votre système énergétique. Si, pendant ce temps, la matrice originelle devait se rétablir, ou que le flux devenait si fort qu'il vous renverse, laissez faire. Vous tombez sur du doux.

Cet exercice peut sembler un jeu d'enfant, mais son effet est capital. Le flux d'argent obstrué a son équivalent dans votre champ énergétique. Si vous apportez activement une modification dans le sens indiqué, vous modifiez l'énergie dans votre système. La matrice originelle peut se reconstituer parce qu'elle a été réactivée.

Accroître le flux d'argent ✱

Mettez-vous debout et fermez les yeux. Concentrez-vous de nouveau sur votre flux d'argent, mais cette fois, percevez

uniquement l'énergie du flux, non le flux en tant que tel. Comment la percevez-vous ? Si elle est plutôt sombre à noire, donnez-lui la couleur or. Si elle est plutôt légère et discrète, cherchez le robinet et ouvrez-le. Est-elle un filet, élargissez-la. Tout cela par la force de l'imagination.

Puis entrez dans la conscience source. Plongez-y profondément, jusqu'à vous ouvrir complètement dans cette conscience. Au bout de quelques minutes, formulez une intention concrète de nature financière telle que « L'argent est toujours disponible dans une grande mesure », « Ma maison est payée », « Je suis financièrement libre », « l'argent coule constamment vers moi sur de multiples chemins imprévisibles », etc. Formulez toujours votre intention comme si elle était déjà réalisée. Puis laissez la phrase partir, demeurez encore un moment dans la conscience source, et retournez dans votre quotidien.



Flux d'argent nettement accru

Ne nourrissez pas d'attentes et remettez-vous-en à l'univers pour la manière dont vos intentions se réaliseront. N'essayez pas d'obtenir un changement par la force. Plus vous lâchez prise par rapport à votre thématique, plus de possibilités se présenteront pour que vos intentions se réalisent. Cela ne veut bien sûr pas dire qu'il faille rester les mains croisées. Soyez attentif aux

impulsions universelles qui vous parviennent en partage et mettez-les en œuvre. (Dans mon cas, ce fut par exemple l'idée d'écrire ce livre sur Énergie quantique. Je sais qu'il aura beaucoup de succès.) Souvent, il se produit des situations des plus étranges, dont on ne peut absolument pas penser de prime abord qu'elles nous conduisent à l'argent souhaité.

Un conseil pour clore ce chapitre : si vous rencontrez des personnes qui vivent déjà dans l'abondance que vous souhaitez, bénissez-les. Au lieu d'être jaloux et triste, vous trouverez ainsi de la joie à cette abondance. D'abord pour les autres, ensuite pour vous-même. Car la joie attire magiquement l'abondance !

-
- ¹ Fromm, E., *Avoir ou être*, Desclée de Brower, 2000.
 - ² Je veux parler des gens qui doivent chaque mois trouver l'argent pour payer leur loyer.
 - ³ Canfield, J., Hansen M-V. *Bouillon de poulet pour l'âme* J'ai lu, 2004.
 - ⁴ Déterminez-en vous-même les dimensions.
 - ⁵ Êtes-vous perfectionniste ? Il n'est pas nécessaire d'acheter de nouvelles revues dans l'espoir d'y trouver la bonne image. Prenez quelque chose qui va, même si ce n'est pas pile la « bonne » image. En l'occurrence, le mieux est l'ennemi du bien.
 - ⁶ Ou téléchargez le modèle depuis le site www.quantum-energy.de, rubrique Download.
 - ⁷ Voir à la section 1.3.
 - ⁸ Film *The Secret – Le Secret*, <http://nouveau modele.blogspot.fr/>.
 - ⁹ Vous trouverez l'exercice correspondant à la section 1.7.
 - ¹⁰ Voir le chapitre 1.
 - ¹¹ Xing est l'un des réseaux d'affaires Internet le plus grand d'Europe : www.xing.de.
 - ¹² La richesse, pour certains, c'est déjà d'avoir 1000 euros en banque.
 - ¹³ En allemand, *gagner* son argent, se dit *mériter* son argent (NdIT).

5. L'esprit avec Énergie quantique

« Et s'il existait une réponse pour laquelle il n'existe pas encore de question ? »

« L'esprit avec Énergie quantique » permet aussi d'utiliser la méthode pour sa propre croissance spirituelle, la spiritualité étant souvent considérée comme quelque chose de grandiose tandis que certains n'y voient qu'élucubrations ésotériques. C'est pourquoi je voudrais clarifier tout d'abord ici ce que signifie le concept de spiritualité et comment je le définis pour moi-même. Dans les dictionnaires, on trouve des descriptions du type : *Spiritualité* (du lat. spiritus « esprit, souffle », et *spiro* « je respire ») désigne au sens large « ce qui se rapporte à l'esprit » en général, et au sens plus étroit une attitude dirigée sur l'esprit au sens religieux. Pour moi, spiritualité correspond plutôt au concept anglais de *spirit*, désignant l'esprit, une attitude spirituelle. Celle-ci peut aussi être de nature religieuse, mais sans relever d'une religion particulière. Ainsi, cette notion décrit une occupation plus ou moins consciente avec des questions relatives au sens et à la valeur de l'existence, du monde et des êtres humains. La spiritualité devrait être palpable, saisissable et concrète pour tous. Ainsi, le présent chapitre traite de questions que les hommes se posent de plus en plus, justement à notre époque.

5.1 Spiritualité et guérison à notre époque

« Cesse de chercher la beauté dans le monde, alors que tu la portes dans ton cœur. »

Si spiritualité veut dire s'occuper des choses déterminantes de la vie, alors ce terme a beaucoup à voir avec la guérison. Beaucoup de gens viennent me voir parce qu'ils sont en recherche : d'eux-mêmes, du succès, de l'abondance, de la santé, etc. Au moment où le fait de chercher me conduit à trouver, de la guérison se produit. Un « Je voudrais... » devient un « J'ai... » ou « Je suis... ». Une fois que j'ai compris cela, mon champ de conscience s'élargit et je me trouve dans le champ de la conscience quantique. Mes possibilités d'agir et de changer augmentent immensément. Cela aussi est gage de guérison. Dès l'instant où je deviens tout entier moi-même, où je me suis totalement accepté tel que je suis, la paix et le calme s'installent. De la guérison se produit. Cette énumération est interminable. Spiritualité et guérison sont très proches, semblent presque indissociables.

5.2 La question du sens de la vie

« Trouve ton don, et ta quête a une fin. »



Quel est le sens¹ ?

Beaucoup de personnes me demandent, dans mes séminaires, quel est le sens de la vie, la mission, la vocation d'une vie. Durant toutes ces années de travail spirituel, de quête du grand quelque chose, je suis arrivé à cette conclusion que la mission de l'être humain est d'avoir de la joie à vivre. Je ne saurais mieux le dire que Neale Donald Walsch dans son livre *Conversations avec Dieu*². Toute quête du Très Particulier trouve une fin si nous

parvenons à faire de chaque jour un jour de joie – joie pour de grandes et petites raisons, pareillement. Joie aussi de donner de la joie aux autres. Beaucoup de gens ont du mal à ressentir de la joie et du bonheur. Les causes en sont complexes. J'en ai déjà décrites certaines dans ce livre.

Outre la joie de vivre, il existe à mon avis encore une autre tâche. Chaque personne vient avec un don tout particulier, possède un talent propre, quelque chose qu'il sait mieux faire que beaucoup d'autres. S'il se consacre à la mise en valeur de ce don, le met en œuvre pour le bien du monde, il a trouvé sa vocation. Que ce soit Mozart, Walt Disney ou Gandhi, tous ont suivi leur don très particulier. Si donc vous voulez trouver votre vocation, répondez à ces quelques questions :

- En quoi suis-je vraiment bon ?
- Qu'est-ce qui m'est très facile ? va tout seul quand je le fais ?
- Qu'est-ce que je sais faire nettement mieux que les autres ?
- Avec quoi mon cœur éclot quand je le fais ?
- Avec quoi suis-je si absorbé que j'en oublie la faim, la soif, le sommeil ?
- Avec quoi le temps file à toute allure ?
- D'après les autres que sais-je très bien faire, ou mieux que tout le monde ?
- Quel est donc mon don, mon talent particulier ?

Plusieurs aspects vous viendront sans doute à l'esprit. Souvenez-vous surtout de votre enfance, car nos talents se sont souvent étiolés parce qu'ils n'ont pas été stimulés, ou qu'ils étaient même interdits. Recueillez-les tous et voyez si des points communs se dégagent. Où existe-t-il des concordances ? Concentrez-vous sur elles, renforcez le don correspondant, développez-le. Vous constaterez que c'est particulièrement facile, comme si vous

receviez de l'aide de quelque part. Ce seul fait déjà est le signe que vous êtes sur la bonne voie.

Pour votre don aussi, je vous propose un exercice en rapport avec la conscience quantique, qui vous permettra d'éveiller des potentialités dormantes, et de soutenir votre don.

● Éveil de potentialités non utilisées pour renforcer un don

Tenez-vous debout, le dos tourné vers votre lit ou un fauteuil, car il se peut que l'énergie que vous allez activer vous fasse tomber. Pensez un moment à la phrase « Renforcer mon don X »³ (à la place de « X », énoncez votre don). Posez une main sur une partie de votre corps, qui vous vient intuitivement à l'esprit. De l'autre main, tâtonnez (bras à peu près tendu) devant vous ou latéralement dans votre champ énergétique, et sentez où se situe l'énergie de votre potentiel. Une fois que vous l'avez senti, contentez-vous de percevoir vos deux mains. Rien de plus. Pensez brièvement : « Libérer le potentiel. » Ayez la sensation de devoir tomber, puis acceptez tranquillement.

Profitez du sentiment agréable de la conscience source. Si vous n'avez pas l'impression que le renforcement du potentiel libéré est suffisant, recommencez l'exercice quelques fois. Vous pouvez aussi répéter l'exercice tous les quelques jours.

5.3 Découvrir sa spiritualité propre

« Il n'existe qu'un seul chemin : le tien ! »

Dans mon voyage spirituel, j'ai rencontré divers enseignants et traditions. Il y avait des instructeurs autour desquels se regroupaient des milliers de personnes ; chez d'autres, il n'y en

avait que très peu. Il y eut aussi des personnes qui m'ont demandé ensuite : « Es-tu aussi élève de... ? » Pendant longtemps, j'ai suivi une tradition spirituelle particulière parce que je pensais que c'était exactement mon chemin. Mais je n'ai jamais été élève actif. D'une certaine manière, je sentais que cela pouvait ne pas être le bon chemin pour moi. J'ai beaucoup appris, j'en suis très reconnaissant, et en applique encore aujourd'hui beaucoup d'aspects. C'est pourquoi j'ai été certainement, à ma manière, un élève. Mais être disciple actif suppose de suivre le chemin fidèlement. Cela n'aurait pas été cohérent pour moi et m'aurait privé de ma responsabilité propre envers ma vie. L'être humain n'est pas là, à mon avis, pour suivre le chemin d'un autre. Il est destiné à parcourir son propre chemin, à sa manière. À cet effet, il peut bien sûr utiliser des moyens, des méthodes et des techniques qu'il a appris ailleurs, mais toujours en se posant la question de savoir s'ils conviennent à son chemin — et si oui, comment les faire siens. Au lieu de développer *Énergie quantique*, j'aurais pu tout simplement utiliser *La Guérison quantique* selon Frank J. Kinslow, *Matrix Energetics* de Richard Bartlett ou *La Reconnexion* d'Eric Pearl. Mais une voix en moi disait : « Suis ton propre chemin. Développe ta propre méthode. »

C'est ce que j'ai fait. Et j'ai senti la force qu'il y a à faire selon ce qu'on est. Toute ma vie, j'ai marché dans les traces d'un autre par manque de confiance en moi. Mais la force que je développe sur mon chemin propre est bien supérieure à celle que je reçois sur le chemin d'un autre. C'est pour cette raison que les stagiaires de ma formation de « Coach avec *Énergie quantique* » développent chacun leur propre méthode de guérison. À vous aussi de découvrir parmi les nombreux exercices proposés dans ce livre lesquels fonctionnent le mieux pour vous, sont le plus efficace. Sans doute avez-vous constaté depuis longtemps qu'avec un certain exercice, légèrement modifié, vous pouvez travailler beaucoup de thématiques différentes. C'est justement la raison pour laquelle je mets ici à votre disposition un tel éventail de techniques : pour que vous y trouviez la vôtre.

Découvrir sa propre spiritualité, c'est trouver son chemin personnel. C'est à la fois le plus grand défi et ce qu'il y a de plus simple : il s'agit de se trouver soi-même !

Que signifie cette affirmation un peu vague ?

- Commencez à vous occuper toujours plus de vous-même.
- Trouvez pourquoi vous êtes tel que vous êtes.
- Réfléchissez sur vous et votre comportement.
- Percevez comment vous réagissez dans certaines situations et pourquoi.
- Découvrez ce que vos peurs veulent vous dire.
- Sentez en vous-même en vous demandant quels sont vos aspirations, vos souhaits, vos rêves.
- Faites-les entrer dans votre vie.
- Trouvez votre destination, votre don, votre talent le plus grand.
- Suivez votre passion et votre vision.
- Commencez à vous accepter toujours plus tel que vous êtes.
- Soyez honnête envers vous-même et vos sentiments.
- Commencez à vous aimer vous-même.
- Entrez dans le silence, méditez, allez dans la nature, etc.
- Apprenez à vous détacher du passé et à vous concentrer sur l'ici et maintenant. Dans l'instant présent, vous pouvez entreprendre des changements qui exerceront leur effet sur votre avenir.
- Devenez l'architecte actif de votre réalité. Construisez votre vie telle que vous la voulez.
- Prenez la responsabilité de vous-même et de votre vie.
- Apprenez à écouter votre intuition, votre voix intérieure.

La réalisation de tous ces objectifs est certainement la tâche de toute une vie. Or, il ne s'agit évidemment pas de mettre en chantier tous ces aspects en même temps. Mais « se trouver soi-

même » signifie de toujours garder le contact avec soi-même. Au jour le jour, nous sommes tellement préoccupés par d'autres questions que le contact avec soi-même est subordonné au fonctionnement quotidien. Redirigez votre centrage de l'extérieur vers l'intérieur, et vous vous trouverez plus vite que vous ne le soupçonnez. Nombre des aspects énumérés ci-dessus peuvent être abordés à l'aide des exercices donnés dans ce livre. Pour d'autres, vous aurez éventuellement besoin d'un soutien. Moi aussi, je cherche parfois un soutien extérieur pour que mes points aveugles pénètrent dans ma conscience.⁴

Chacun aborde ces aspects différemment. Certains méditent chaque jour devant un autel, d'autres sortent dans la nature. Peu importe l'endroit que vous choisissiez pour entrer dans le silence. D'autres encore ne méditent pas du tout et se trouvent quand même. Chacun sa voie pour trouver sa spiritualité et la vivre.

Or il n'existe qu'un seul chemin : le vôtre !



Le chemin vers le silence

5.4 Se libérer des évaluations, des jugements et de la culpabilité

« Va et trouve celui qui détient la vérité vraie.
Ta vie s'achèvera avant que tu ne l'aies trouvé. »

À un autre endroit, j'ai déjà traité le thème de la faute.⁵ Nous cherchons si souvent un coupable pour ce qui nous arrive. Ce faisant, nous ne faisons que reculer devant la propre responsabilité qui nous incombe par rapport à notre propre vie et devenons le jouet d'autrui. Pensez-y. Au dehors ne se manifeste toujours que ce qui domine au-dedans. Et si quelqu'un agit d'une manière qui ne nous fait pas du bien, cet acte ne se produit que parce qu'il trouve une résonance en nous. Aujourd'hui j'ai eu une fois de plus une conversation téléphonique avec quelqu'un qui me demandait ce qui pouvait faire que d'autres le harcèlent. Je n'ai pu lui donner qu'une seule réponse : qu'il regarde en lui-même ce que cette situation avait à voir avec lui.

Cela ne signifie pas que la faute était chez lui. Mais si j'explore en moi-même à quoi peut être bon ce qui m'arrive, j'ai l'occasion de changer quelque chose. *Ne pas se fâcher, mais changer.* Peut-être êtes-vous déjà depuis longtemps à ce poste de travail, vous vous y sentez mal, et l'univers vous donne une possibilité, par le truchement du harcèlement, de partir et de chercher un nouveau poste. Sans doute souhaitez-vous quitter votre poste actuel depuis un moment, mais ne l'osez pas. Vous êtes servi : voici l'occasion. Il n'est pas toujours nécessaire que nous comprenions tout sur le champ. Mais si nous prenons le temps d'éclairer de telles situations, la chance est grande pour qu'une lumière s'allume, littéralement, dans notre esprit.

Sentiments de culpabilité et accusations conduisent à nous déresponsabiliser et à ne rien changer. Agissez pour votre bien.

Ayez la sagesse d'être l'architecte de votre propre réalité. Modifiez le script de votre vie.

Il en va de même des thèmes « évaluations » et « jugements ». Nous évaluons toute la sainte journée les choses et les gens. Ce n'est pas étonnant, car nous vivons sur Terre dans la dualité. Il existe toujours un bien et un mal, une clarté et une obscurité, etc. Mais qui dit qu'une chose est bonne ou mauvaise ? Qui a raison à ce sujet ? Chacun, car chacun croit dans son propre monde, que ce qu'il dit est juste.⁶ Or qu'arriverait-il si toutes les évaluations et tous les jugements devenaient caducs ? Alors tout serait soudain tel qu'il est. Une femme ravissante serait une femme de même valeur qu'une prétendue laide, l'Allemand du Nord, au caractère froid, un homme de même valeur que le Rhénan, de tempérament chaleureux et ouvert. Le président du conseil d'administration et la femme de ménage seraient égaux. Il n'y aurait plus de différence, nous n'aurions plus à jouer des rôles pour être « particuliers ». Comme la vie pourrait être simple. Et imaginez comment ce serait si vous vous surpreniez néanmoins à juger quelqu'un. Vous vous diriez : « Ah ! Pris sur le fait. La prochaine fois, je ferai mieux. » Moi-même, je prétendais que je ne jugeais et évaluais que très peu les gens. Pourtant, je me surprends régulièrement à le faire – inconsciemment. Nous ne sommes tous que des êtres humains. C'est pourquoi il faut seulement toujours mieux percevoir comment nous réagissons à notre environnement. Et plus je veille à toujours moins évaluer les autres, plus la vie devient facile. Pour moi et pour les autres.

La prochaine fois que vous vous surprenez à juger autrui, posez-vous la question :

Qu'est-ce que cela a à voir avec moi ?

Très vite, vous vous apercevrez sans doute que votre vis-à-vis n'est qu'une surface de projection, un miroir, un côté ombre de

vous-même.⁷ Et ça c'est formidable, car sans cela, vous ne pourriez sans doute pas du tout constater ce qui se passe. Apprenez à laisser les autres et vous-même tels qu'ils sont, tel que vous êtes. Ce n'est de toute façon pas votre tâche de changer autrui. Et avant de vous condamner vous-même, reconnaissez plutôt : « Oui, je suis ainsi en ce moment. Je suis aussi cela. » Et si c'est nécessaire pour vous, changez cet aspect la prochaine fois. Chaque personne est par nature un être empli de lumière et d'amour, dégagé d'informations enchevêtrées. Seule sa manière d'agir peut être considérée comme insuffisante par d'autres. Notre tâche est de grandir. Nous ne pouvons grandir qu'en faisant des erreurs. À partir d'elles, nous apprenons chaque jour, toujours de nouveau.

En 2009, j'ai eu l'occasion de voir le dalaï-lama en direct. Je n'oublierai jamais comment, alors que l'animatrice du débat parlait avec un autre invité, il s'était oublié un moment, et jouait comme un petit enfant avec ses pieds, devant dix mille personnes. Cela l'intéressait-il ? Bien sûr que non. Il y trouvait tout simplement du plaisir. Et tout le monde se réjouissait avec lui. Sa sainteté est certainement un exemple emblématique de la manière d'être libre de tout jugement : envers soi-même et évidemment envers les autres. Malgré tout, il peut lui aussi se trouver dans des situations où des jugements lui viennent. Nous ne sommes tous que des êtres humains.

5.5 La légèreté du « Je suis ! »

« Et si tu veux obtenir quelque chose, tu l'as déjà perdu. »

Nous vivons dans une société dans laquelle nous voulons être quelqu'un de particulier. Nos efforts tendent constamment vers de la nouveauté, vers de l'exceptionnel. Sans doute parce que nous souhaitons être reconnus. C'est pourquoi, nous voulons du « plus haut – plus vite – plus loin ». Et plus nous allons loin, plus nous

faisons vite, plus nous perdons de vue ce qu'il y a d'exceptionnel autour de nous : la fleur au bord de la route, le jeu candide et la joie des enfants, le ballet des nuages dans le ciel, etc. Une fois que nous avons posé le pied sur le chemin spirituel, nous sommes à la recherche de quelque chose de très particulier, à savoir nous-même. J'ai suivi beaucoup de journées de séminaire et dépensé une fortune pour me trouver. Jusqu'à ce que je me rende compte qu'il n'y avait rien à trouver. J'ai médité matin et soir pendant quatre ans pour constater que j'avais beaucoup accompli mais étais passé à côté de l'essentiel : me percevoir moi-même.

Quand je me suis découvert moi-même, le calme s'est installé en moi. J'étais simplement assis et percevais ce qui se passait en moi, sans vouloir obtenir quoi que ce soit. Cela est peut-être parfaitement normal pour certaines personnes, mais la plupart sont axées, dans tous les domaines de la vie, vers un objectif à atteindre. Dans le domaine professionnel, c'est bien et important, mais dans le travail personnel et la spiritualité, une telle attitude est contre-productive. Telle est du moins mon expérience. J'étais donc assis et, écoutant en moi-même, j'y ai trouvé tout d'abord toutes mes pensées et mon schéma de volonté. Mais à un moment, le silence s'est installé. C'était le moment où je me suis perçu pour la première fois dans mon entièreté, dans ma « véritable grandeur », ce moment du « Je suis » ! Rien de plus, juste un moment de l'état d'être absolu. Malgré ce silence absolu, je me suis senti relié à tout. Je sentais l'unité dont on parle tant. Le Rien devenait Tout. Je compris qu'il ne fallait rien d'autre que le « Je suis ». C'est ce que nous pouvons réaliser de plus grand, en ne faisant rien.

Pour atteindre cet instant, il m'a fallu des années. Vous pouvez l'atteindre beaucoup plus rapidement – avec la conscience source.

**Faire l'expérience de la légèreté et de la force
du « Je suis ! »**

Trouvez un endroit confortable où vous ne serez pas dérangé dans le quart d'heure qui suit. Laissez, si possible, les yeux ouverts. Faites en sorte d'être calme et détendu. Puis entrez dans la conscience source. Trouvez l'espace entre vos pensées. Étirez cet espace au maximum. Si une pensée surgit néanmoins, ne lui accordez aucune attention et demeurez dans le vide. Entraînez-vous jusqu'à rester 15 minutes dans la conscience source – bien qu'il n'y ait rien à atteindre.

C'était tout ? Eh oui, ce n'est pas compliqué, au contraire, c'est très facile. Comment vous sentiez-vous en le faisant ? Qu'avez-vous vécu ? Votre façon de voir a-t-elle changé ? Avez-vous été en mesure de percevoir la conscience unitaire ? Si non, répétez l'exercice régulièrement. Le moment arrivera où vous percevrez tout cela.

5.6 Faire l'expérience de la conscience source

« *Le rien est tout. Le tout est rien.* »

Faire l'expérience de soi dans la conscience source

Répétez l'exercice du « Je suis » avec l'intention de faire l'expérience de vous-même, de votre énergie toute personnelle, de votre « vraie grandeur », de votre force pleine et entière, de tout votre pouvoir. N'énoncez cette intention qu'une seule fois, puis plongez-vous pendant 15 minutes ou plus dans la conscience source. Et tout cela, de nouveau, sans attente aucune.

Dans la conscience de la source, du champ, dans lequel tout est uni à tout, tout est possible. Être dans l'être veut dire tout laisser. Si cela ne fonctionnait pas, il se pourrait qu'il vous reste néanmoins des attentes, inconsciemment. Notre ego est très

roublard. Testez-vous par la kinésiologie. Le corps ne ment pas. Avant d'exécuter le test, posez la question « Suis-je libre de toute attente ? ».

Pensez-y : vouloir « atteindre » quelque chose en ce domaine est contre-productif.

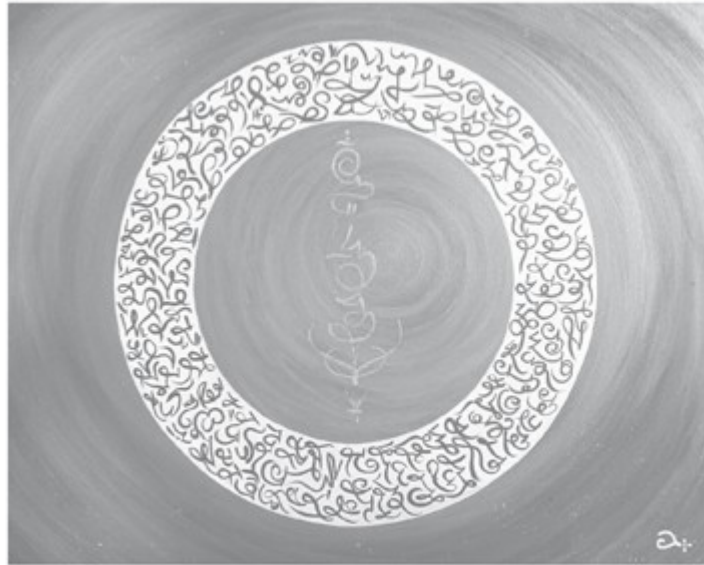
5.7 Gratitude

« La gratitude est, après l'amour, la plus grande force dans l'univers. »

Partout, on peut lire combien la gratitude est importante. Une grande force semble inhérente à la gratitude. C'est là l'une des sagesse de la conscience quantique. Ma femme, Sonja, est artiste. Depuis de nombreuses années, elle peint des tores-étoiles, dont elle a déjà publié un merveilleux ouvrage. L'une de ses images représente le tore-étoile de la gratitude. Le message suivant l'accompagne :

« La gratitude naît de la paix, une paix qui grandit à l'intérieur. La gratitude est un sentiment. Ce sentiment peut te remplir quand tu te rends compte de tout ce que tu as déjà atteint dans ta vie. La gratitude circule en toi quand tu es heureux et que tu acceptes les cadeaux que la vie t'offre. Sois reconnaissant de ce que tu as, de ce que tu es, et de ce que tu es autorisé à être. Sois reconnaissant pour la terre qui te porte, pour l'amour que tu vis. La gratitude est une circulation de bonheur et de plénitude, une circulation qui te nourrit et t'apporte un nouveau bonheur. Sois ouvert à ce qui peut advenir. Sois reconnaissant pour ton présent, ici et maintenant. Sois reconnaissant pour ton passé – tout entier. Sois reconnaissant pour les cadeaux de l'avenir que tu acceptes volontiers. Profite de chaque instant en toute gratitude, car chaque instant est important dans ta vie. Tu es important. Quand de la gratitude se répand, tu oublies la souffrance. Tu te concentres sur tout ce qui est beau, présentement.

Et cela attire de nouveaux et beaux moments, comme un aimant. Ouvre-toi à la gratitude pour la plénitude et la splendeur que tu es et vis. C'est un moment sacré. »



Le tore-étoile de la gratitude

Souvent, nous avons du mal à être reconnaissants pour les petites choses. Mais il est nécessaire de l'être justement, y compris pour les moments de désagrément et de souffrance. Car au bout du compte, ces situations visent à nous montrer quelque chose. Si nous la comprenons, une telle indication est un grand cadeau. Je vous en donne un exemple :

En 2001, j'ai accepté une mission de chef de projet dans une banque de renom. J'avais longtemps lutté pour être admis dans cette banque, parce que l'entretien de présentation avait été si empathique que j'ai voulu à tout prix commencer chez eux. Je n'obtins pas le poste brigué mais l'entreprise souhaitée. Le travail me plut beaucoup, et au bout de quatre semaines, je me suis même retrouvé dans le domaine où j'avais été candidat à l'origine. *Parfois, il faut un peu de temps.* Vous vous souvenez de cette situation du chapitre 2 ? J'avais donc un job épatant, de bons collègues, etc. Mais la désillusion tomba plus vite que prévu. Au

bout de cinq mois, j'appris, lors d'un entretien avec mon chef, que ma période d'essai n'aura pas été probante. Impossible ! On allait me licencier alors que j'avais eu jusqu'ici un parcours professionnel impeccable ? Mon monde s'écroula. Je l'ai vécu comme la plus grande tragédie de ma vie.

Aujourd'hui, je suis infiniment reconnaissant de ce licenciement. Car il fut le point de départ de mon activité d'indépendant que j'ai débutée dix-huit mois plus tard, en même temps après autre entreprise. Sans cette expérience, il ne me serait sans doute jamais venu à l'idée de suivre mon propre chemin et je n'aurais pas écrit ce livre. Je pourrais vous citer beaucoup d'exemples de ce type, et vous en avez sûrement aussi dans votre vie. Si nous sommes honnêtes, chaque situation a fait de nous la personne que nous sommes aujourd'hui. Même si l'entendement ne peut pas toujours le comprendre, chaque aspect de notre vie a un sens. C'est pourquoi, cela vaut la peine d'être reconnaissant dans les différentes situations.

Même la loi de l'attraction est stimulée quand vous faites avec gratitude ce que vous voulez manifester.

Le rituel de gratitude

Remerciez chaque matin juste après le lever pour tout ce qui va ou doit arriver au cours de la journée. Remerciez pour votre santé, votre façon d'être, vos dons, votre réussite, comme si tout cela était déjà réalité.

Remerciez, avant de vous endormir, pour toutes les situations de la journée, les grandes comme les petites, les agréables et les plus fâcheuses.

Terminez aussi les exercices de ce livre que vous avez lus et appliqués en disant « merci ! ». Ils représentent une aide

formidable pour l'amélioration de votre vie. Cela vaut bien un remerciement, non ?

5.8 Activer des potentiels spirituels encore inemployés

*« Pourquoi vagabonder loin ? Le bien est à portée de main ! »
(Johann Wolfgang Von Goethe)*

Je connais beaucoup de gens qui sont sur un chemin spirituel, mais avec l'impression de ne pas avancer. Les raisons peuvent en être diverses : ils ont encore à apprendre quelque chose avant de faire le pas suivant, ou bien un schéma de comportement ou une croyance enracinés les empêchent de progresser. Il est important d'examiner précisément ce qui bloque. Souvent, c'est aussi la peur de sa propre grandeur. Un maître spirituel a dit :

« Ce n'est pas le fait d'être petit qui nous fait peur, mais c'est devant notre grandeur que nous reculons avec effroi. »

Je le vérifie régulièrement dans mes séances de coaching et de formation – et c'est compréhensible. Si nous acceptons toute la force et tout le pouvoir qui sont en nous, nous portons une lourde responsabilité, devant laquelle beaucoup se dérobent.

Trouvez ce qui vous freine. Apprenez à mieux vous connaître, comprenez en quoi et comment vous vous manipulez vous-même. L'exercice suivant peut vous y aider :

Explorer les obstacles sur le chemin spirituel

Trouvez un partenaire de confiance. Prenez le temps qu'il vous faut pour cet exercice. Mettez-vous tous deux à l'aise et asseyez-vous l'un en face de l'autre. Votre vis-à-vis reste simplement assis là pendant tout l'exercice, vous regarde et

écoute. Fermez les yeux. Devenez parfaitement présent à vous-même. Si beaucoup de pensées du quotidien virevoltent encore dans votre tête, imaginez que ces pensées pâlisent comme des nuages devant un soleil puissant, et disparaissent pour laisser apparaître un merveilleux ciel bleu. Puis visualisez votre chemin spirituel, quelle que soit la forme sous laquelle il se présente à vous. Regardez bien ce chemin du présent en direction de l'avenir. Voyez-vous quelque chose qui vous freine ? Des pierres jonchent-elles peut-être votre chemin ? Dites-le. Quand vous avez tout bien regardé, descendez un peu plus profondément. Sentez en vous-même et percevez très précisément les réactions de votre corps. Comment réagit-il quand vous voyez la suite de votre cheminement spirituel ? Est-ce que cela picote quelque part ? Votre estomac se contracte-t-il ? De la peur remonte-t-elle ? Sondez-vous très précisément. Dites ce que vous percevez. Racontez simplement ce qui est là. Sentez et racontez, quoi qu'il arrive.

Quand plus rien ne vient, ouvrez les yeux. Sentez encore en vous un instant, puis laissez votre partenaire vous raconter ce qu'il vient d'entendre.

Avez-vous pu apprendre de nouvelles choses sur vous-même ? Cela n'est évidemment qu'une première aide. Mais d'après mon expérience, beaucoup d'informations arrivent pour peu que nous nous sondions et écoutions attentivement. Pour des informations plus profondes, un coach ou un autre expert seront les bons interlocuteurs.

À la section 5.2, je vous ai présenté un exercice pour l'éveil de vos potentialités inemployées au regard de votre plus grand don. Le même exercice vous permet également de libérer vos potentialités spirituelles inemployées. Exécutez l'exercice comme décrit, avec cette différence que vous pensez au début à vos potentialités spirituelles. Le reste est identique.

5.9 Perception de la maîtrise propre

« Le chemin vers l'état de maître commence et se termine avec toi. »

Dans ma vie, j'ai fait tout particulièrement l'expérience suivante : la vie est toute entière un art dans lequel il s'agit de devenir maître. Chaque jour de ma vie, j'apprends davantage, fais plus d'expériences et comprends mieux. Ainsi, j'avance toujours un peu plus sur mon chemin spirituel. Chaque expérience accroît ma compréhension, à condition que je regarde précisément à quoi elle a servi. Chaque pas dans la compréhension élargit ma conscience, et à chaque élargissement j'ai une chance de changer un aspect de ma vie en positif. Plus je suis conscient, plus j'avance sur le chemin de la maîtrise. Et l'aboutissement n'en viendra sans doute qu'après mon dernier souffle.

Le processus de prise de conscience passe par quatre phases :

- Incompétence inconsciente
- Incompétence consciente
- Compétence consciente
- Compétence inconsciente.

La première phase peut être décrite comme celle du fonctionnement. Prenez par exemple une croyance entravante comme « Je dois être parfait ». Pour une raison ou une autre, vous avez fait un jour l'expérience qu'il est important que tout soit fait à la perfection. Cette conviction fait donc partie de votre vie et la détermine grandement. Vous agissez d'après elle, quoiqu'inconsciemment. À un moment X, vous participez à un séminaire de développement personnel et constatez dans un exercice que vous avez cette conviction et combien elle s'impose à vous. Devenu conscient de vos liens, vous entrez dans la phase 2. C'est bien, cela vous donne la possibilité de changer. Grâce au

modèle de vie du chapitre 2, vous savez que vous ne pouvez changer votre vie que si vous changez vos convictions. Changer seulement de comportement ne sert à rien. Vous rentrez donc chez vous après le séminaire, vous vous souvenez par exemple du livre que vous tenez en ce moment entre vos mains, vous recherchez l'exercice correspondant, et changez votre schéma de croyance. Après l'exercice, vous êtes tout d'abord en terrain inconnu, car la nouvelle conviction est encore une toute petite plantule qui demande beaucoup d'eau et de soins. C'est la phase 3. En d'autres termes, plus vous appliquez souvent votre nouvelle conviction, c'est-à-dire que vous agissez en conséquence, plus la « tige » devient solide. Le nouveau devient routine. Vous êtes maintenant dans la phase 4. Tel est l'art de la maîtrise de votre vie. Plus vous entrez souvent dans la phase de la compétence subconsciente, plus vous obtenez de la clarté, et menez une vie de plénitude, de joie et de satisfaction.

5.10 Faire l'expérience de l'essence

*« Ils aspiraient à l'illumination
et durent constater bien tard, avec sagesse,
qu'ils l'avaient atteinte depuis longtemps. »*

Notre ego veut posséder. C'est pourquoi nous disons souvent vouloir *avoir* la paix, *avoir* la richesse, etc. L'ego est notre structure. Celle-ci ne sert qu'à une fin, assurer notre survie. À cet effet, elle a besoin d'amour, de paix, etc. Mais quand nous sommes dans la possession, nous sommes loin d'avoir intériorisé la paix et la richesse, et encore moins de les avoir vraiment ressentis. C'est la raison pour laquelle beaucoup de gens sont certes riches, mais avec la peur de perdre cette richesse. Ils sont insatisfaits, non comblés, parce qu'ils ne se sentent pas riches intérieurement. Il en va de même avec la paix. Un chef d'entreprise et un comité d'entreprise peuvent conclure la paix avec l'aide d'un conciliateur, mais les deux parties observeront à

la loupe les réactions de l'autre, parce qu'elles ne *ressentent* pas la paix. C'est seulement lorsque nous ressentons tout cela dans notre for intérieur que le silence peut s'installer. Alors la paix véritable s'installe. Aucune tempête ne peut ébranler une personne qui repose en elle-même. Quelqu'un qui ressent de l'amour dans son cœur n'éprouve ni envie ni jalousie. La personne peut laisser agir l'autre, parce qu'elle sait qu'il n'y a rien à perdre.

Sentir la différence entre avoir et être

Effectuez le test suivant : veuillez prononcer la phrase « J'ai de la paix », et sentez ce qu'elle fait de vous. Que se passe-t-il en vous ? Quelle résonance déclenche-t-elle en vous ? Puis énoncez la phrase suivante « Je suis la paix. » Comment le sentez-vous ? Voyez-vous la différence ? Le « Je suis » trouve aussi ici sa force. La phrase « J'ai de la paix » ne donne pas lieu à un ressenti. Elle est donc beaucoup plus faible que « Je suis la paix ». Par le ressenti, vous reconnaissez la valeur d'une phrase.

L'art de la maîtrise, c'est maîtriser le vrai ressenti, en profondeur. C'est une sagesse de la conscience quantique. La force du cœur est jusqu'à cinq mille fois plus grande que celle de l'entendement, disent les nouvelles sciences.

Le but de l'exercice suivant est d'aller à la racine des concepts, de faire l'expérience de leur essence. En vivant cette expérience, vous êtes dans l'être, dans le « Je suis ». La base de cet exercice est la capacité à séjourner un certain temps dans la conscience source, comme vous l'avez appris à la section 5.5. Sur cette base, celle du calme absolu et du vide, vous êtes en mesure d'éprouver cette essence :

- l'essence de l'amour
- l'essence de la paix

- l'essence de la liberté
- l'essence de la richesse intérieure
- l'essence de la vérité
- l'essence de la compassion
- l'essence du calme
- l'essence de la force
- etc.

● Éprouver l'essence de l'amour

Installez-vous confortablement et fermez les yeux. Soyez conscient du fait que cet exercice ne fonctionne que si vous acceptez d'être libre de toute attente, totalement libre. Devenez calme, détendez-vous. Puis entrez dans la conscience source. Une fois que vous avez pénétré profondément dans cette conscience, prononcez le mot « amour ». Laissez-vous emporter par ce mot dans les profondeurs comme dans un tourbillon. Plus vous plongez profondément, plus votre conscience se rapprochera de l'essence de l'amour. Puis vous arrivez à un point que vous ne pouvez pas dépasser. Ce point vous trouvera. Vous le percevrez. Sur le champ ! En ce moment précis, vous avez pénétré l'essence de l'amour. Demeurez-y et percevez totalement cette essence. Laissez advenir, tout simplement. Attendez que votre être ait complètement accueilli en lui cette essence. Vous saurez quand ce sera le cas. Détachez-vous alors et revenez lentement, à votre rythme. Quittez la conscience source et ouvrez les yeux. Sentez : qu'est-ce qui vient de se passer ?

Cet exercice est simple, et en même temps infiniment précieux. Rares sont ceux qui parviennent à ce point auquel vous venez d'accéder. Laissez tout d'abord tout agir sur vous. Et seulement après, vaquez de nouveau à vos tâches du quotidien. N'abordez pas non plus tout de suite le mot suivant. Laissez vous du temps,

pour que l'essence puisse s'étendre à sa pleine mesure dans votre être conscient.



L'essence

Plus tard, dites de nouveau la phrase : « Je suis amour ! » Sentez-vous ce qu'il vous advient de ce fait, maintenant, après avoir fait l'expérience de l'essence de l'amour ? La phrase « Je suis amour » prendra probablement pour vous une tout autre qualité. Introduisez cette qualité dans votre quotidien – et votre vie pourra clairement changer.

5.11 Percevoir les impulsions universelles

« Il était revenu, le miracle, puis s'est envolé. »

Vous vous êtes sans doute déjà demandé, à la lecture de ce livre, comment percevoir les impulsions universelles, et comment savoir si elles sont les bonnes. Chaque jour, nous recevons beaucoup de ces impulsions, mais ne les percevons que rarement et ne sommes pas orientés sur elles.

Imaginez que vous êtes en train de faire vos courses, en ville, et, pour une raison que vous ignorez, vous avez soudain l'impression de devoir entrer dans la boutique de téléphonie devant vous. Votre dialogue intérieur pourrait être le suivant : « Mais qu'ai-je à faire dans cette boutique ? J'ai depuis longtemps un abonnement. Mon portable et mon fixe à la maison fonctionnent bien. » Ou bien : « Qu'ai-je à faire dans cette boutique ? Rien qu'à repenser à la dispute de l'an dernier avec la société de télécommunications, j'en ai la nausée. » Et vous suivez votre chemin, sans plus y penser. Mais que serait-il arrivé si vous aviez suivi votre impulsion ? Peut-être y auriez-vous rencontré votre futur partenaire. Peut-être, dans la conversation avec le vendeur, une idée vous serait venue qui vous aurait rapproché d'un bon bout de votre but ou de votre vision. Peut-être aussi que cet arrêt vous aurait conduit à demeurer encore un peu plus longtemps dans la ville. Ce qui vous aurait évité un accident de voiture qui s'est produit sur l'autoroute que vous aurez du coup empruntée un peu plus tard. Chimères ! pensez-vous ? Peut-être que oui, mais peut-être que non. Il n'y a pas de hasard. Par conséquent, ces impulsions sont des indications importantes sur votre chemin. J'ai appris à les écouter.



Les impulsions universelles

Que pouvez-vous faire pour renforcer votre perception de ces impulsions ? Effectuez l'exercice suivant.

Mieux percevoir les impulsions universelles

Trouvez un endroit confortable où vous ne serez pas dérangé. Asseyez ou allongez-vous. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration, comment elle va et vient. À chaque respiration, vous pouvez vous détendre un peu plus, et pénétrer un peu plus en profondeur. Vous glissez ainsi sur le chemin du silence.

Préparez-vous à présent à un voyage, vers une destination merveilleuse. Ce peut être un lieu où vous étiez déjà une fois, ou bien où vous avez toujours voulu séjourner. Représentez-vous comment vous allez vous y rendre, et avec quoi. Arrivez à destination. Regardez autour de vous. Où êtes-vous exactement ? Comment se présente ce lieu ? Que percevez-vous ? Que voyez-vous ? Installez-vous confortablement. Alors que vous l'aménagez à votre aise, vous percevez à l'horizon, tout au loin, un point lumineux, qui grandit d'instant en instant. Il se rapproche. Plus il vient vers vous, plus il prend forme. Vous reconnaissez une silhouette, semblable à un corps, mais qui n'est que lumière. Vous ne voyez toujours pas de quoi il peut s'agir mais à mesure qu'il s'approche, il vous paraît de plus en plus agréable. Cela vous réchauffe le cœur. Vous vous sentez très bien et en sécurité – plein d'amour. Vous savez que ce qui vient là est bon, merveilleux. Enfin, ce corps lumineux, cet être de lumière, cette forme lumineuse qui rayonne un immense amour se tient devant vous. L'amour ainsi rayonné commence à envahir tout votre corps, le fait rayonner d'amour à son tour, jusqu'à ce que vous soyez aussi lumineux que cet être. Votre corps est à présent empli de lumière et d'amour. Sentez ce moment divin. Percevez comment cet être touche votre troisième œil, le point situé à deux largeurs de doigt au-dessus de la racine du

nez. Par ce contact, vous pouvez sentir qu'enfin quelque chose change, s'élargit, s'ouvre. Quelle que soit la manière dont vous le sentez, votre perception s'élargit et vous ouvre à une nouvelle façon de voir. Sentez ce qui se produit, et plongez dans cette nouvelle conscience.

Remerciez l'être de lumière pour ce cadeau, tandis qu'il se retire déjà en direction de l'horizon, devenant de plus en plus petit jusqu'à disparaître complètement. Demeurez encore un moment dans ce lieu à en profiter, puis préparez-vous au retour. Jetez un dernier coup d'œil autour de vous, puis revenez à l'endroit que vous avez quitté il y a quelques minutes. Percevez-vous entièrement, comment vous êtes assis ou couché. Sentez la surface sous votre corps, vos jambes, votre buste, vos bras et votre tête. Percevez comment vous êtes de nouveau pleinement de retour dans l'ici et maintenant. Bougez vos doigts et vos pieds. Puis ouvrez les yeux. Bienvenue ici, de retour !

À vous maintenant d'utiliser les impulsions que vous allez sentir toujours plus nettement. Agissez en fonction d'elles.

5.12 Vivre le corps et l'âme en unité.

*« N'essaie pas de trancher entre corps et âme !
Le corps s'est immergé dans son âme et l'âme dans son corps. »
(extrait du Talmud)*

Régulièrement, je rencontre des personnes qui me disent ne pas être tout à fait « là », se sentir étrangères dans leur corps, et mal à l'aise. Quand je leur demande si elles se sentent bien sur Terre, elles répondent que non. Elles se réfugient volontiers dans des rêves éveillés. D'autres se sentent coupées, énergétiquement, à partir d'une partie précise de leur corps. Elles ne sentent pas

vraiment leur corps, ou seulement une partie. Pourtant les nerfs sont en parfait état. Mais il leur manque souvent le lien à la terre.

Les raisons de cet état peuvent être diverses. Il se pourrait d'une part que l'âme ne soit pas correctement reliée au corps. Normalement, l'âme pénètre entièrement dans le corps au moment de la naissance.⁸ En raison d'incidents complexes, tels une césarienne ou des complications à la naissance, il peut arriver que l'âme n'entre que partiellement. C'est ce qui peut conduire aux sensations décrites plus haut.

Comment ces personnes peuvent-elles davantage être reliées à la terre ? L'exercice suivant en décrit une manière :

Se relier à la terre

Cet exercice s'effectue en position assise ou couchée. Si vous êtes assis, placez les pieds côte à côte sur le sol. Fermez les yeux. Imaginez que des racines poussent de vos pieds, grandissent de plus en plus vers le bas et se ramifient toujours davantage. Laissez ces racines s'enfoncer jusqu'au centre de la Terre. Sentez-vous toujours davantage fusionner, en unisson intime avec mère Terre. Percevez que vous êtes fermement enraciné. Sentez ensuite l'énergie qui vient de la terre et afflue dans votre corps. Vous êtes devenu un avec mère Terre. Au bout d'un moment, revenez avec toute votre attention, puis ouvrez les yeux.

Effectuez plusieurs fois cet exercice, surtout quand vous avez le sentiment de n'être pas tout à fait « là ».

Pour une solution durable, il faut un exercice un peu plus compliqué que vous connaissez déjà, celui de la « transformation de la conscience cellulaire ». Il vous permet de répéter le processus de pénétration de l'âme dans le corps, et d'achever ce qui, à l'époque, n'a pas fonctionné jusqu'au bout. Comme dans les autres chapitres, je conseille aussi ici soit d'enregistrer l'exercice, soit de trouver quelqu'un qui vous le lise lentement.



L'entrée de l'âme dans le corps

Transformation de la conscience cellulaire – Ancrer fermement l'âme dans le corps

Effectuez d'abord, comme d'habitude, le test kinésiologique pour savoir s'il est utile et approprié d'exécuter maintenant cet exercice.

Asseyez ou couchez-vous. Fermez les yeux. Les mains reposent très calmement sur ou contre votre corps. Pendant un moment, suivez attentivement votre respiration, comment elle va et vient. Percevez complètement votre respiration. Puis respirez profondément trois fois. Sentez l'oxygène remplir pleinement vos poumons, votre poitrine et votre ventre se soulever et redescendre. Puis continuez à respirer à votre

rythme personnel. Sentez votre corps se détendre un peu plus à chaque respiration.

À présent, faites défiler à rebours toute votre vie devant votre œil intérieur. Cela va en général très vite. Mais prenez le temps qu'il faut. Parcourez tout votre âge adulte, revenez au début de celui-ci, à la jeunesse, à l'enfance, à la petite enfance, à la naissance. Percevez votre naissance. Remontez tout le temps passé à grandir dans le ventre maternel jusqu'à la conception. Percevez votre conception. Puis remontez à 10 minutes avant celle-ci. Vous ne vous percevez plus qu'à l'état d'âme. Arrêtez-vous ici. Profitez de ce temps de l'âme, dans lequel vous êtes totalement libre. Ici règne l'amour parfait, inconditionnel, tout le savoir de l'univers, la perfection dans sa forme la plus pure. Tout cela, vous pouvez le sentir maintenant, l'unisson avec tout et avec Dieu.

Même si vous préféreriez toujours rester en ce point, rappelez-vous que vous êtes venu sur Terre pour cumuler les expériences. Préparez-vous par conséquent à votre vie. Et c'est parti ! Voyez, en tant qu'âme, vos futurs parents en train de faire l'amour, fusionnant l'un avec l'autre, en train de concevoir un enfant, vous-même ! Observez l'ovule et le spermatozoïde qui fusionnent. En tant qu'âme, vous assistez à ce miracle. Percevez le début de la première division cellulaire, la multiplication des cellules, et le surcroît de vie qui apparaît à chaque nouvelle division cellulaire. Chaque cellule baigne dans le sentiment de l'amour. Suivez votre développement, de l'embryon au fœtus. Bras et jambes ainsi que tous les organes se développent. Vous grandissez dans le ventre maternel et sentez la force de vie s'amplifier de plus en plus. Vous vous réjouissez à la perspective de bientôt voir la lumière du monde. Accordez-vous de plus en plus à la vibration, à l'énergie de l'état d'être humain.

Puis le grand moment arrive : vous êtes sur le point de naître ! Préparez-vous, en tant qu'âme, à intégrer bientôt le corps. Réjouissez-vous de pouvoir, dès l'instant suivant, recueillir de nouveau de nombreuses expériences en tant qu'être humain. Tout est préparé à la perfection. Beaucoup d'autres âmes vous regardent dans une joyeuse attente, car toutes connaissent ce miracle. Puis vient le moment de la naissance. Sentez très finement comment vous fusionnez à l'instant de la naissance – âme et être humain – comme l'ovule et le spermatozoïde au moment de la conception. Percevez très précisément ce miracle, quand vous, en tant qu'âme, devenez un avec votre état d'être humain. Quoi qu'il puisse arriver pendant la naissance, glissez complètement dans votre corps. Puis fêtez cette union en poussant le cri de la vie. Que ce soit intérieurement ou par la bouche, poussez ce cri du dedans vers l'extérieur, et réjouissez-vous de votre entrée dans la vie.

Maintenant tout va très vite. Vous vivez la phase de votre petite enfance. Percevez-vous dans l'unité corps, esprit et âme. Tout est si différent, si nouveau. Sentez-vous comme une unité, sentez toute cette entièresité. Percevez tout votre corps uni à la terre. Chaque instant qui est de cette façon différent du précédent modifie votre structure d'ADN. Votre conscience cellulaire est en train de se transformer, et c'est comme si toutes les cellules recevaient une nouvelle empreinte. Votre vie se transforme, vos souvenirs également. Vous revivez complètement différemment votre enfance, bien que les situations demeurent les mêmes.

Vous grandissez de l'enfance vers l'adolescence tout en vous percevant tout entier dans votre corps. Vous vous réjouissez de chaque journée. Sentez que vous gagnez en force et en confiance dans la vie. Vous devenez adulte et vous vous rapprochez toujours plus du temps présent. Il arrive un moment où vous êtes arrivé dans l'aujourd'hui.

Mais laissez la vie suivre son cours en direction de votre avenir. Percevez comment vous devenez encore plus âgé et vivez un avenir merveilleux. Vous jouissez pleinement de votre avenir. Peu avant le jour où votre âme quitte le corps et que celui-ci meurt, arrêtez. Regardez en arrière, vers le présent. Qu'avez-vous vécu ? Comment avez-vous vécu ? Qu'avez-vous fait toutes ces années ? Comment avez-vous perçu vos parents ? vos enfants ? Comment la fusion complète de l'âme et du corps a-t-elle changé votre vie ? Qui était à vos côtés ? Quelles situations particulières qui ont influé sur votre vie avez-vous vécues ? Qu'avez-vous fait à cet effet ? Regardez précisément votre ligne du temps. Voyez-vous comment le fait de fusionner a complètement renouvelé votre conscience cellulaire ? Merveilleux ! Remerciez-vous pour la vie que vous vous êtes créée. Vous seul avez provoqué ce miracle.

Puis retournez dans le présent. Une fois arrivé, percevez votre corps. Sentez comment vous êtes assis ou allongé. Concentrez-vous sur votre respiration, comment elle va et vient. Respirez de nouveau-trois fois profondément, et revenez complètement à votre conscience diurne. Ouvrez les yeux au moment qui est le bon pour vous. Revenez entièrement dans l'ici et maintenant. Prenez un papier et un crayon, et notez votre vécu. Plus vous écrivez en détail, plus cela restera gravé.

Bienvenue dans votre nouvelle vie, qui est en fait votre ancienne vie. Et pourtant beaucoup a changé. Votre âme a enfin pu, après tant d'années, prendre sa place, là où elle devait toujours être à l'origine. Réjouissez-vous de ce qui peut arriver – quelque forme que cela puisse prendre.

5.13 Vivre un quotidien complètement renouvelé grâce à la conscience source

*« Quand le quotidien devient illumination,
tout est résolu dans la vie. »*

Changez votre quotidien en laissant toujours plus la conscience quantique s'introduire dans le déroulement de votre vie quotidienne. Étirez toujours davantage « l'espace » entre les séquences de pensées. Un nouveau « voir » se fera jour. Les couleurs par lesquelles vous percevez votre environnement deviendront beaucoup plus puissantes et lumineuses, comme nous le préfigurent justement le Blu-ray ou la télévision HD avec une toute nouvelle qualité d'image. Cependant, vous allez voir les couleurs encore différemment. Tous les sens vont se renforcer : votre perception va s'étendre, votre conscience s'élargir.

Tout cela peut arriver si vous vivez la conscience source dans votre quotidien. Ce peut être un défi, parce que le quotidien nous distrait. Alors chaque jour deviendra peut-être un jour d'exercice, mais cet entraînement en vaut absolument la peine.

Bienvenue dans la vie – dans la conscience quantique. Bienvenue dans le monde qui vous est destiné depuis toujours. Profitez-en chaque jour de nouveau et de plus en plus.



Le monde brille dans une lumière nouvelle

[1](#) Sens en allemand se dit *Sinn* (NdIT).

[2](#) Walsch, N. D., *Conversations avec Dieu*, tome 1. J'ai Lu, 2003. (Une recommandation à tous ceux pour qui le mot « Dieu » ne veut rien dire. Ce livre démystifie la notion de Dieu et la rend compréhensible pour tous).

[3](#) En pensant les mots de cette phrase, vous donnez une impulsion dans le champ unitaire. Il suffit de les penser une fois.

[4](#) Les points aveugles sont des aspects de notre être qui se produisent inconsciemment, comme nos ombres ; des schémas ou des croyances intégrés très tôt, que nous avons oubliés mais qui marquent néanmoins notre vie de leur empreinte.

[5](#) Section 3.7, p. 111.

[6](#) Songez au modèle de vie.

[7](#) J'ai traité des thèmes Projection, Miroir et Ombre à la section 3.7, p. 111.

[8](#) Sur cette question, les points de vue varient. Certains disent que l'âme entre dans le corps au moment de la naissance, d'autres qu'elle entre à la conception dans la cellule alors créée. Pour ce qui nous intéresse ici, plus important que le moment précis de l'entrée de l'âme dans le corps est le fait qu'elle n'y entre que partiellement.



Le mot de la fin

Vous êtes arrivé à la fin de mon livre. Je vous remercie de vous être mis en chemin pour faire l'expérience de la conscience quantique. Le lire seulement ne changera rien dans votre vie. C'est seulement la pratique, l'exécution des différents exercices, qui transformera votre vie en une aventure palpitante.

Il se peut que vous connaissiez déjà certains de ces exercices. Vous pouvez alors les répéter et les consolider. Peut-être vous êtes-vous aussi demandé ce que l'une ou l'autre tâche a à voir avec Énergie quantique. Comme je l'ai décrit au début : Énergie quantique est la quintessence que j'ai réalisée à partir des méthodes et techniques apprises durant les années précédentes, et qui ont connu le plus grand succès. Elles sont toutes au services d'une seule finalité : permettre le plus vite possible une guérison et un changement. C'est alors que vous pourrez vivre la vie que vous souhaitez, et qui vous est due de naissance : une vie de plénitude sur tous les plans.

Peut-être avez-vous déjà remarqué un thème qui vous paraît abordable, et ses différents exercices. C'est ainsi qu'il est bon de procéder. Car chacun est différent. L'un obtiendra des résultats remarquables avec la méthode de la conscience source, tandis que l'autre réussira une cure cellulaire à tous les niveaux, par transformation de la conscience cellulaire.

Chez un troisième, ce sont les méditations qui agiront le mieux. Trouvez quels exercices résonnent le plus chez vous, car au bout du compte, c'est le résultat qui compte. C'est en cela que réside

l'intérêt de l'énergie quantique : la diversité des possibilités pour un résultat optimal.

Si pour une raison ou pour une autre, aucun changement ne se manifestait en vous, pénétrez-vous encore une fois du principe de l'Énergie quantique, de la triade *comprendre – changer – agir*. Peut-être le moment n'est-il pas encore venu ? Peut-être n'avez-vous pas encore assez compris pourquoi les différentes thématiques se présentent dans votre vie ? Dans ce cas, le processus d'apprentissage ne serait pas encore arrivé à son terme. La véritable compréhension est la porte vers le changement et vers la guérison. C'est elle qui met tout en circulation.

Veillez, après que le changement et la guérison sont intervenus, à ce que votre vie change. Devenez actif. Utilisez votre potentiel créatif. Alors seulement la triade est parachevée.

Écrivez-moi, faites-moi part de votre expérience avec les exercices. N'hésitez pas à m'envoyer par e-mail vos suggestions et vos commentaires. Je me réjouis de tout retour d'information ou commentaire.

Quelles thématiques vous manquent dans ce livre ? Sur quel sujet auriez-vous souhaité en savoir davantage ? D'autres livres suivront sur les différents domaines de la vie. Vos préoccupations doivent y être traitées. Écrivez-moi pour qu'aucun domaine de votre vie reste inabordé, pour qu'aucune question demeure sans réponse et que vous puissiez jouir d'une vie comblée.

Vous souhaitez vivre Énergie quantique dans la pratique ? Très volontiers. Les germanophones trouveront quantité d'informations et de vidéos sur le site www.quantum-energy.de. Pour un travail en présentiel, les options suivantes sont à votre disposition :

- Soirées découverte Énergie quantique
- Ateliers découverte Énergie quantique
- Coaching Énergie quantique
- Ateliers Énergie quantique sur les quatre domaines de vie que sont la santé, les relations, la réussite/travail/richesse et la spiritualité
- Formation de coach Énergie quantique.

Je me réjouis de faire votre connaissance personnellement et vous souhaite de tout cœur une vie merveilleuse, heureuse et comblée.

Très cordialement,

Siranus Sven von Staden

von Staden Consulting

Votre accompagnateur vers la Vraie Grandeur

Am Falkenberg 29

D-51381 Leverkusen

Tél. : +49 (0) 2171 36 25 558

Télécopie : +49 (0) 2171 36 25 608

Mail : siranus@quantum-energy.de

Site : www.quantum-energy.de



Récits d'expérience

Énergie quantique, une partie de ma vie

En novembre 2009, j'ai participé à une soirée découverte Énergie quantique chez Siranus Sven von Staden. Après cette soirée époustouflante, ma curiosité a été aiguisée et j'ai voulu en savoir davantage. En février 2010, j'ai commencé ma formation de « Coach en Énergie quantique ».

Depuis, ma vie a connu des changements fondamentaux. La personne que j'étais il y a encore un an et demi n'existe pratiquement plus. Au début, je pensais encore : « Super, avec cette méthode, je dispose enfin d'un outil qui va me permettre d'aider beaucoup de personnes. » Mais je ne me doutais pas que j'allais encore plus pouvoir m'aider moi-même. Cette prise de conscience est venue plus tard.

Pour moi, l'importance première d'Énergie quantique réside dans la guérison de l'autre, et la guérison de soi. J'ai reconnu, compris, et par conséquent résolu comme allant de soi des blocages que j'ai traînés avec moi la moitié de ma vie et pour lesquels je n'avais trouvé jusque-là le moyen ni de les reconnaître ni de m'en débarrasser. Un processus a été doucement impulsé, qui me conduit vers ma « Vraie Grandeur ».

Énergie quantique est devenu une partie de ma vie. J'ai compris que je pouvais faire un choix, chaque jour : « Comment est-ce que je me sens ? », « Comment est-ce que je vois ma vie ? », etc. J'ai appris à déceler très rapidement les blocages et à ne plus les

abandonner à leur dynamique propre. Énergie quantique signifie aussi pour moi être moi-même en mesure de changer ma vision des choses. Quelque chose ne me plaît pas ? Ok, alors je le change. Connaître son Soi grâce à cette méthode est comme une révélation. Les peurs sont autorisées à nous quitter, et sont remplacées par de la clarté et de la satisfaction.

En cette année, tant de changements sont intervenus dans ma vie que je le ressens un peu comme une renaissance, une seconde chance. Ma perception sensorielle s'est affinée, et mon état physique s'est considérablement amélioré. La douleur a cédé la place à la joie. Mes relations à moi-même, à mon partenaire, à mon enfant, à ma famille, à mes amis, etc. sont devenues positives. Un rapport respectueux et surtout affectueux est devenu possible.

Chaque jour, je vis des « petits miracles », créés par moi-même : la place de parking juste devant la maison, la place de concert alors que le guichet est déjà fermé depuis longtemps, etc. Le plus grand cadeau que j'ai pu me faire à moi-même, c'est dans le changement, enfin pouvoir être moi-même. Il faut seulement être disposé à le vouloir. Les savoirs développés à partir de cette pratique ne sont nullement à craindre. Au contraire : ils marquent le début d'un renouveau.

La vie attend d'être enfin vécue. Je vous souhaite beaucoup de plaisir dans cette entreprise.

Anuschka Klinkhammer, Pulheim

Redéfinir la perception

« Qualité de la vie », « ma croyance » et « le sens de ma vie » sont des thèmes très importants pour moi. Je me suis demandé, à

l'époque, ce que cela supposait, comment les introduire davantage dans ma vie, ce qui me ferait du bien, me rendrait heureuse, et comment je pourrais au mieux me développer – pour le bien de tous ! Et toujours avec cette question : qu'est au fond la réalité ? Quelle énergie détermine et modèle notre vie ? De quoi peut-on dire que cela existe ? Ce que je sens comme une force – qu'est-ce ? Et comment puis-je l'appliquer ?

Après beaucoup de livres et de films sur ces thèmes, j'ai recherché un chemin empruntable pour apprendre ce savoir dans la pratique et surtout pour pouvoir l'intégrer facilement et rapidement dans la vie quotidienne. C'est ainsi que j'ai commencé en 2010 la formation de « Coach en Énergie quantique » avec Siranus Sven von Staden. Mes attentes furent satisfaites. Son savoir, construit à partir de diverses méthodes, est fondé sur des bases compétentes. À nous ses coachés, il transmet ce savoir avec beaucoup de cœur, de joie et de talent. Je trouve étonnante la rapidité avec laquelle chacun peut apprendre et appliquer à son tour ce potentiel de guérison.

L'une de mes méthodes préférées est le travail avec la conscience source. Lorsque je l'applique, mes clients sentent un picotement agréable et une chaleur pleine d'énergie qui les traverse. Pendant le traitement, je suis moi-même traversée en l'espace de quelques secondes par un frisson. Je ressens avec une sorte de chair de poule, le processus de guérison commencer. Un profond bien-être, de la joie, de la gratitude et de la satisfaction m'envahissent, tout comme mon client.

Sur le plan de mes perceptions, également, des changements sont intervenus. À présent, je reconnais très rapidement la thématique en jeu chez moi : responsabilité, lâcher prise, poser des limites ou sérénité. Ce peut être à travers une phrase que j'entends ou lis, une succession d'expériences similaires en l'espace de quelques jours, ou le récit de quelqu'un, qui correspond exactement. En outre, il me devient notablement plus

aisé de me développer et de trouver des solutions à des problèmes. D'ailleurs on dit « pro-blème » et pas « anti-blème ». Une solution existe toujours. Mais nous sommes parfois trop sclérosés par la routine pour la reconnaître ! Énergie quantique m'aide justement à ce propos d'être attentive et de mieux percevoir les solutions. Si j'ai des questions, je fais une méditation et des exercices en rapport. Une réponse arrive dans les plus brefs délais. Ainsi, je peux m'aider moi-même et d'autres à trouver une meilleure qualité de vie. De cette manière ou mieux, pour le bien de tous.

Ariane Kolkman-Rumpf, Bothel, www.a-und-o-marketing.de

Remerciements

Je voudrais remercier tous ceux qui ont contribué d'une manière ou d'une autre à la publication de ce livre.

Je nommerai d'abord ma femme Sonja, sans laquelle je n'aurais jamais accédé à cette merveilleuse maison d'édition. C'est elle qui a remis mon manuscrit aux éditions Markus Schirner et a intercédé pour moi auprès d'eux. Le développement affectueux de notre relation a aussi beaucoup contribué au contenu du chapitre « Relations avec Énergie quantique ». En outre, elle s'est prêtée à beaucoup d'exercices d'application dans le livre. Merci pour ton formidable amour et soutien.

Je voudrais de même remercier mon ancienne femme Anita, sans laquelle je n'aurais jamais fait la connaissance de Sonja Ariel. Ce fut elle aussi qui, à l'époque, m'avait ouvert à une vie entièrement nouvelle, au-delà de tout conformisme.

Un grand merci à ma mère Heidemarie et à mon père décédé, Rüdiger. Sans eux, je ne serais pas là aujourd'hui. Sans eux, je n'aurais jamais pu réunir toutes les expériences qui ont fait de moi la personne que je suis aujourd'hui.

Mon frère Franck, qui n'a rien à voir avec tout ce travail de transformation et de guérison, s'est plongé profondément dans ce thème. Il a chaussé les lunettes du correcteur et a, à la manière Pulitzer, fait des propositions de modification.

Ma chère amie Sanja Viktoria Hamel fut la première à lire les différents chapitres et à proposer des améliorations. Merci pour la critique constructive et quelques nouveaux points de vue.

Je veux remercier tous mes enseignants qui ont contribué à leur manière à ce livre.

Je voudrais aussi dire merci à tous mes clients du coaching, aux participants à mes séminaires et formations, grâce à qui j'ai pu voir et éprouver combien le travail avec Énergie quantique est précieux et fructueux. Je citerai plus particulièrement Anuschka Klinkhammer et Ariane Kolkmann-Rumpf, qui ont mis leurs récits d'expérience à disposition de tous les lecteurs. Grâce à elles, le livre est encore plus axé sur la pratique.

J'adresse un grand merci aux éditions Schirner et à toute leur équipe. Je suis honoré de faire maintenant partie de la famille, car c'est exactement ce sentiment familial qui distingue ces éditions. Merci aux éditeurs, Heidi et Markus, si engagés aux côtés de leurs auteurs. Ils sont aussi porteurs de ma vision. Chez vous, je suis entre de bonnes mains. Merci à mon relecteur, Rudolf Garski, avec qui c'est un grand plaisir de travailler, et qui s'est montré très exigeant à mon égard. Du côté créatif, merci à Murat Karaçay, pour l'exceptionnelle couverture du livre.

Merci, enfin, à toutes les personnes non citées, qui ont contribué de manière invisible.



L'auteur

Je me nomme Siranus Sven von Staden. Je suis le fondateur de la méthode de transformation et de guérison Énergie quantique et vous accompagne sur votre chemin vers la « Vraie Grandeur ». Je vous soutiens dans la découverte de votre plein et véritable potentiel et dans votre démarche à la recherche d'une vie remplie, pleine de sens et heureuse.

Depuis longtemps, je travaille sur le phénomène de la « Vraie Grandeur ». Durant toutes mes années de développement, mon parcours m'a conduit auprès des enseignants les plus divers du monde entier ; à des formateurs de très haut niveau dans les domaines de la communication, de la rhétorique, de la motivation, du succès, du charisme, de la PNL, de l'art de diriger, des nouvelles manières de guérir, à des maîtres indiens, dans une introspection profonde, aux scientifiques les plus connus de la physique quantique, de la biologie cellulaire et du développement, de la morphogénétique et de la nouvelle médecine.

Aujourd'hui, en 2010, je suis « jeune de 42 ans ». Pendant trente-cinq ans, j'ai vécu pour recevoir de l'attention et de la reconnaissance, j'ai joué des rôles et fonctionné comme on l'attendait de moi. J'ai fait mon apprentissage, et vais aujourd'hui mon propre chemin. Je suis mon cœur, mes désirs et mes rêves – et agis en conséquence. C'est ainsi que je réussis. J'enseigne ce que je vis : explorer et introduire avec succès dans notre vie le potentiel illimité de notre cœur et de notre entendement – pour le bien de l'individu, des entreprises, de la société et de l'environnement.

Ma vision est d'accompagner celui qui le souhaite sur son chemin, lui rappeler comme il est formidable, et combien il peut être facile de vivre une vie dans la richesse intérieure et extérieure. Beaucoup ont encore du mal sur ce point. C'est pour cette raison que je développe Énergie quantique.

Plus des personnes se mettent en chemin et montrent l'exemple, plus vite il arrivera que des millions de personnes en feront autant. J'y contribue volontiers, de tout cœur.

Ce livre que vous tenez entre les mains est une contribution. D'autres ouvrages suivront bientôt. Parfois on me voit à la

télévision. Vous en trouverez des traces sur mes sites www.quantum-energy.de et www.siranus.com.

Liste des exercices

Chapitre 1. La méthode Énergie quantique

Apprendre à reconnaître les miracles

Expérience avec la conscience source

Percevoir la conscience source

Chapitre 2. Guérison avec Énergie quantique

Faire l'expérience de la conscience source par la respiration

Noter les convictions et dogmes entravants

Changer de convictions

Transformation de la conscience cellulaire

Se libérer des peurs

Activation des forces d'autoguérison

Trouver le calme par la respiration

Se détresser/baigner dans la conscience source

Feng shui pour le cerveau

Guérison par la conscience source

Chapitre 3. Relations avec Énergie quantique

Qu'ai-je appris sur l'amour ?

Exploration de soi : comment est-ce que je sens le manque d'amour ?

Guérir son propre enfant intérieur

Guérir l'amour avec l'aide de la conscience source

Le journal intime d'amour

Transformation de la conscience cellulaire – enfin ressentir de nouveau l'amour

Stop – Challenge – Choose

Accepter son ombre avec amour

Dix minutes pour une relation honnête

Reconnaître en soi les aspects des parents

Le processus avec les parents

Pardon

Réflexion sur la résonance à votre enfant

Faciliter le lâcher prise en défaisant des liens

Chapitre 4. Le succès avec Énergie quantique

Feng shui pour le cerveau II

Sept jours qui changeront votre vie

Que veux-je vraiment ?

Le tableau de la vision

Mon top 3

Atteindre plus facilement les objectifs

La force d'attraction magique du but

Libérer son propre potentiel en friche

L'orientation claire

Transformer les blocages à l'aide de la force créative propre

Libérer le flux d'argent de ses obstructions

Accroître le flux d'argent

Chapitre 5. L'esprit avec Énergie quantique

Éveil de potentialités non utilisées pour renforcer un don

Faire l'expérience de la légèreté et de la force du « Je suis »

Faire l'expérience de soi dans la conscience source

Le rituel de gratitude

Explorer les obstacles sur le chemin spirituel

Sentir la différence entre avoir et être

Éprouver l'essence de l'amour

Mieux percevoir les impulsions universelles

Se relier à la terre

Transformation de la conscience cellulaire – Ancrer fermement
l'âme dans le corps

Liste des illustrations

www.fotolia.de

[4525041/© Manu](#), [13622294/© Djun](#), [8516428/© Andrea Danti](#),
[17476218/© ingenium-design. de](#), [16778922/© Sebastian Kaulitzki](#),
[13709782/© Sebastian Kaulitzki](#), [24546014/© Xenia-Luise](#),
[5026847/© Gina Sanders](#), [22016787/© shorty_k](#), [7708050/© af_photo](#),
[303207/© Harald Bauer](#), [4385776/© Anne Katrin Figge](#),
[391228/© Howard Sandler](#), [6875969/© EastWest Imaging](#),
[18474240/© Andrea Danti](#), [20347910/© Photosani](#), [1917615/© Trevor Slauenwhite](#)

www.pixelio.de

[265814/© Bodo Schmitt](#), [477907/© Nicole Celik](#), [357062/© rico kühnelt](#),
[474058/© Lisa Schwarz](#), [305616/© michael hirschka](#),
[484876/© Beate Vettters](#), [379356/© Ernst Rose](#), [373403/© Jörg Jansen](#),
[482968/© Gerd Altmann/dezignus.com](#), [467586/© Rene Schmidt](#)

Bibliographie

- R. Bartlett, *Matrice énergétique : la science de l'art de la transformation*. Nacko éditions, 2011.
- G. Braden, *La Divine Matrice. Unissant le temps et l'espace, les miracles et les croyances*. Ed. Ariane, 2007.
- R. Byrne, *Le Secret*. Brossard (Canada) : un monde différent ltee, 2007.
- J. Canfield, M-V. Hansen, *Bouillon de poulet pour l'âme*. J'ai lu, 2004.
- E. Fromm, *Avoir ou être*. Desclée de Brower, 2000.
- F. J. Kinslow, *La Guérison quantique. Le pouvoir de la conscience pure*. Le Courrier du livre, 2012.
- B. Lipton, *Biologie des croyances*. Ed. Ariane, 2006.
- L. Mc Taggart, *L'Univers informé, La Quête de la science pour comprendre. Le Champ de la cohérence universelle*. Ed. Ariane, 2005.
- E. Pearl, *La Reconnexion*. Ed. Ariane, 2002.
- N. D. Walsch, *Conversations avec Dieu*, Tome 1. J'ai Lu, 2003.
- E.-M. Zurhorst, *Aime-toi toi-même, et peu importe avec qui tu te maries*, Leduc S. Editions, 2008.
- E. Ransford, *La conscience quantique et l'au-delà*, Guy Trédaniel Éditeur, 2010.
- L. Bodin, *Soigner avec l'énergie (livre + CD)*, Guy Trédaniel Éditeur, 2012.
- L. Lelouche, *La santé : application quantique*, Guy Trédaniel Éditeur, 2012.